

デンタルスタッフ・ミライ・プロジェクト ニュース vol.58

オーラルフレイルを予防しよう!



オーラルフレイルとは、直訳すると「お口の虚弱」です。1つでも当てはまったらオーラルフレイルの疑いがあります。唾液腺マッサージや、パタカラ体操でオーラルフレイルを予防しましょう!

オーラルフレイルチェックリスト

- 固いものが食べにくくなってきた
- 食べこぼすことが多くなってきた
- 飲み物を飲むとむせることがある
- 口の乾きが気になってきた
- 入れ歯をしている
- 舌が回らない



パタカラ体操 リズムよく大きな声で2~3回繰り返しましょう

<p>パ・パ・パ・パ・パ!</p> <p>発音のポイント 大きく破裂するように</p> <p>唇を開け閉めする力を強くします</p>	<p>タ・タ・タ・タ・タ!</p> <p>発音のポイント 強く『タッタッタッ!』</p> <p>舌に先の力を強くします</p>
<p>カ・カ・カ・カ・カ!</p> <p>発音のポイント 舌の根元を喉に押し付けるように</p> <p>舌の奥の力を強くします</p>	<p>ラ・ラ・ラ・ラ・ラ!</p> <p>発音のポイント 舌をしっかり巻いて</p> <p>舌を巻く力を強くします</p>

出典：全日本民医連HP掲載表を一部改変

唾液腺マッサージ 5~10回繰り返しましょう

<p>①</p> <p>耳たぶの前方、上の奥歯辺りに人差し指から小指を当てて、後ろから前に回す</p>	<p>②</p> <p>親指を顎の下の骨の内側に当てて、耳の下から顎の下まで5箇所くらいを優しく押す</p>	<p>③</p> <p>顎の下の内側を両手の親指で舌を押し上げるようにゆっくり押す</p>
---	--	---

出典：全日本民医連HP掲載表を一部改変

DH Pro.セミナー講師

山崎瑞穂先生による コラムのコーナー

Mizuko Yamasaki

SC、SRPのレベルアップを目指して

一緒にどんどんレベルアップしていきましょう。

SC、SRPの技術が上達すると、感染源をよりの確に取り除くことができます。その結果、細菌感染が起こりにくい環境、すなわち「歯周病が進行しにくい環境」を整えることに繋がります。患者さんには様々なリスクを減らすために

- ♥ 自分の口腔内に適したブラッシングの方法、口腔衛生管理を行うことの大切さ
- ♥ メンテナンス継続の大切さ
- ♥ 生活習慣、食習慣の改善に向けての自助努力
- ♥ 喫煙、さらに糖尿病などの全身性疾患との関連性が示唆されている事実

を知ってもらうことも不可欠です。

各種セミナーが中止となる中
DHP.roセミナーは 受講生限定
YouTube
配信中!

先日、3回目の受講生向け動画撮影が行われました。内容は上顎SRP（右上遠心以外）マネキン実習のデモです。下の表にて一部ご紹介します。

Level Up Study Guide マニュアルC

<p>1</p> <p>ポジション：バック 顔の向き：少し右 スケーラーNo.：G14 レスト：右上6咬合面or右上口腔外 サポート：人差し指orミラー視 ストローク：水平</p>	<p>2</p> <p>ポジション：3時 顔の向き：少し左 スケーラーNo.：G13 レスト：左上口腔外 サポート：人差し指orミラー視 ストローク：水平</p>	<p>3</p> <p>ポジション：バック 顔の向き：少し右 スケーラーNo.：G13 レスト：左下口腔外 サポート：ミラー視 ストローク：垂直 モーション：アウトサイド ポケットの深い方から浅い方に向かって縦ストローク</p>	<p>4</p> <p>ポジション：フロント 顔の向き：少し右 スケーラーNo.：G14 レスト：左下口腔外 サポート：人差し指orミラー視 ストローク：垂直 モーション：ドロップング</p>
--	---	--	--