

# デンタルスタッフ・ミライ・プロジェクト ニュース vol.92

## 第10回 親子でエンジョイ♪ ハービースタジアム

歯とお口の健康イベント「第10回親子でエンジョイ♪ハービースタジアム in イオンモール倉敷」をセントラルコートと第2イオンホールの2カ所で開催します。「ミニ食育講演会」や「キシリトールを使ったお菓子教室」、「歯科相談・栄養相談」など、盛りだくさんの企画をご用意しています。「第3回みんなのはハ歯コンテスト」にもぜひご応募ください!

<http://ok-hok-sika.sakura.ne.jp/ha-bi-stadium>



参加無料  
6月とき  
3日~4日  
どよぶい にちようぶ  
10:00~17:00

1Fセントラルコート&第2イオンホール

歯科医師・管理栄養士による  
ミニ食育講演会

歯科医師・管理栄養士による  
歯科相談 & 栄養相談

「子どもの力を引き出す食事  
~いつ、何を食べる?~」  
講演: 村上 圭史 先生 (歯科医師・川崎医療福祉大学)  
瀬部 真由 先生 (管理栄養士・川崎医療福祉大学)



※なくなり次第終了  
※写真はイメージです

ストラックアウト  
& ヨーヨーすくい

歯とお口のお笑い & クイズショー  
(岡山演芸集団スリーセクター所属)

使い終わった  
歯ブラシを  
持ってきてね

はぶらし  
リサイクル

こぼりん♪  
アイスの  
いちごパフェ



キシリトールをつかった  
お菓子教室

歯とお口に関する  
パネルクイズ

みんなー!!  
おいてよー!!



第3回  
みんなの  
はハ歯  
コンテスト  
締め切り  
5月19日(きん)

後援 岡山県・岡山市・倉敷市・総社市・岡山県教育委員会・岡山市教育委員会・倉敷市教育委員会・総社市教育委員会・(社)岡山県歯科衛生士会・(社)岡山県歯科技工士会・NHK岡山放送局・RSK山陽放送・KSB瀬戸内海放送・OHK岡山放送・RNC西日本放送・TSCテレビせとうち・FMくらしき・山陽新聞社・さりお 山陽リビングメディア(順不同)

DH Pro.セミナー講師  
山本浩美先生による  
コラムのコーナー



### 誤嚥性肺炎について

噛む力が弱くなったり、舌を動かす筋肉が衰えたりすると嚥下機能が低下し、唾液や食べ物を飲み込むときに、誤って気管に入ってしまうことを誤嚥といい、加齢によって起こることが多く、高齢者によく見られます。

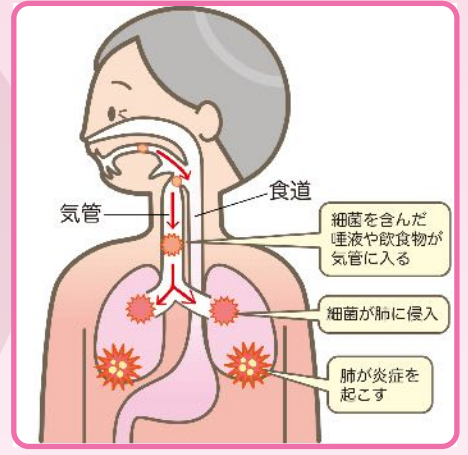
歯科では、水平位での治療・水を要する器具の使用、患者様の唾液の量など、誤嚥に繋がることもあり、誤嚥に注意しながら、治療やメンテナンスを行う必要があります。

細菌を含む分泌物の誤嚥 ・胃食道逆流による内容物の誤嚥などにより、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあり、高齢者の死亡原因の第2位は肺炎です。高齢者の肺炎の70%は口腔内の細菌を誤嚥してしまう誤嚥性肺炎です。

誤嚥性肺炎を予防するため、歯磨きに加えて舌も磨く、義歯の手入れをする、定期的にプロのケアを受けるなど口腔内を清潔に保つことが大切になります。



歯科衛生士として、口腔内細菌を減らすように心がけるメンテナンスの必要性を伝えたり、嚥下体操などのアドバイスをすることも大切だと考えます。



### 嚥下体操

- ★ 口、舌、頬、首周りの体操を行うことで、咀嚼や嚥下する筋力を強化する
- ★ 口をすぼめたまま深呼吸
- ★ 首をゆっくり回し、肩を上下に動かす
- ★ 頬を膨らませたり、すぼめるを繰り返す
- ★ 舌を前後、左右、上下に動かす
- ★ 口を大きく開けて、「ば・た・か・ら」と発声する