

社会福祉法人 晃宝会  
特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所:奈良市南肘塚町99番1

電話:0742-24-0878

fax:0742-23-0373

□口腔ケアは、虫歯・歯周病予防、リハビリ効果、食欲増進、唾液分泌促進、感染予防・肺炎予防、病気になるにくいため医療費の低減にもつながります。しかし、私達の行う口腔ケアは、各人によりバラツキがあり、特に、寝たきり、口腔乾燥、麻痺のある要介護高齢者の方を介助する場合困難です。手技の統一のためには、口腔アセスメント(□の中を観察して、状態を記録すること)を数値化したり、正しい口腔ケア技術を学んだり、歯科医師や歯科衛生士との連携を、行う必要があります。

その時のツールとして、『オーハット(OHAT)』という8項目の検査があり紹介したいと思います。

- 1、まず□唇の観察。□角の乾燥やひびわれがあれば、スコア1(変化)、潰瘍や出血があれば、スコア2(病的)、正常はスコア0(健全)。
  - 2、舌の観察。舌苔があれば、スコア1、潰瘍や出血があれば、スコア2、正常はスコア0。
  - 3、歯肉と粘膜を観察。乾燥や発赤、部分的腫れがあれば、スコア1、広範囲な腫れ、出血、歯の動揺があれば、スコア2、正常はスコア0。
  - 4、唾液では、ベタついたり泡状であれば、スコア1、ひかりびた状態はスコア2、正常はスコア0。
  - 5、残存歯では、虫歯等なければ、スコア0、3本以下なら、スコア1、4本以上なら、スコア2。
  - 6、義歯について、普通に使用できれば、スコア0、一部破損あれば、スコア1、義歯が使用できない、紛失したり破損していれば、スコア2。
  - 7、□腔清掃で、歯石や歯垢がなければ、スコア0、数本に歯石等あればスコア1、4本以上なら、スコア2。
  - 8、歯痛なければスコア0、少しあればスコア1、強い痛みあれば、スコア2。
- 合計点数(0~16)を継続してみています。□の機能が低下すると、食べにくくなり、栄養低下、活動量もへり、転倒、骨折のリスクが高まります。□腔機能低下を、早期発見、早期対応するためのツールです。
- は命の入り口、心の出口とも言われます。おいしいものを食べて、豊かなコミュニケーションができますように。

敬老の日の祝膳を召し上がっていただきました。「松茸ごはんは、香りが良くて美味しいわ」「重ね蒸しは、色もきれいで柔らかくて食べやすいわ」ご利用者様同士笑顔でお食事を楽しまれ、和やかな敬老の日の昼食会となりました。



園よりお祝いのお品として浴用タオルのプレゼントがありました。今年100歳を迎えられるご利用者様に受けとっていただきました。



スタッフからの手造りのお祝いカード!

お元気で過ごして下さいね。職員からのお祝いの声掛けに笑顔で「ありがとうね」と答えて下さいました。



極楽坊あすかこども園の園児さん達から「敬老の日」に絵のプレゼントがありました。



11月の行事予定  
8日:お寿司のオーダーバイキング(昼食)  
18日:誕生日会 15:00

かわいい園児さんの絵に、室のみんなは元気をいただきました。ありがとうございました。

いつもご協力、ご支援ありがとうございます。敷地内工事のため近隣の皆様にご迷惑をおかけしております。新型コロナウイルスの影響により、11月の行事は園内のみとさせていただきます。

# 第67回 冷たいものを食べると、どうして歯がしみるの？

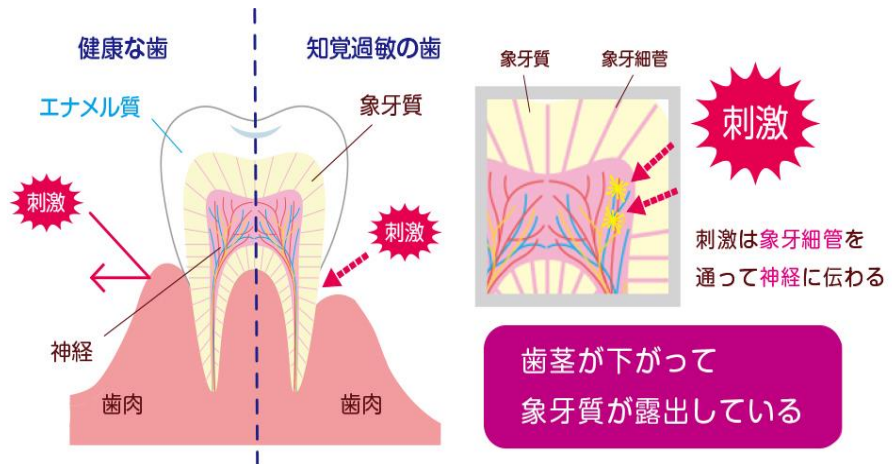
象牙層が露出し、冷たい刺激が神経に達しているため。虫歯が進行しているか、歯ぎしりによってエナメル層がすり減り象牙層露出している場合も。



## ☆歯がしみるのはトラブルのサイン

冷たいものを食べたとき「キーン」と歯がしみるのは、象牙質の露出が原因です。

象牙質は、白いエナメル層で覆われているのですが、なんらかの理由で露出した場合、表面に開いている小さい穴から冷たい刺激が神経に伝達します。健康的な歯の状態であればしみないので、トラブルが起きているサインと考えられるでしょう。



## ☆虫歯でしみる場合の症状

虫歯が進行して、歯が溶けて穴が開き神経神経がむき出しになると、冷たいものを食べるとしみるでしょう。この場合、チョコレートなどの甘いものを食べてもしみます。鏡で確認して、歯がしみる部分が黒くなっている状態であれば、虫歯であると考えているでしょう。虫歯が原因の場合は、進行すると痛みの強さ・頻度ともに増えていき、最終的には激痛を伴います。なるべく症状が軽いうちに歯科医院を受診してください。



## ☆知覚過敏の場合

加齢により歯茎が下がることで、歯の根っこが露出し象牙質がむき出しになることがあります。この場合、冷たいものを食べたとき「キーン」と刺激を感じます。長くても1分程度でやがて治まります。また、歯は日々少しずつ摩耗されていくので、咀嚼により歯がすり減って象牙質があらわになることもあります。

**咀嚼力の強さは、人それぞれですが、歯ぎしりや食いしばりなどの癖があれば摩耗は早まります。**

転んで歯が折れて、象牙質がむき出しになるケースもあります。この場合、欠けた部分に細菌が入りやすく、虫歯になりやすいので、冷たい刺激を感じなくても、早めに治療しましょう。

食べ物や飲み物で、エナメル層が溶けることもあります。例えば、炭酸飲料や酸っぱい食べ物は強い酸性なので、長時間摂取したりよく食べる習慣があると、エナメル層が溶けて象牙質が露出します。象牙質は、エナメル層よりも弱い酸で溶けるのでどんどん溶けていき、冷たい刺激をより感じやすくなるでしょう。

