居宅介護支援事業所ひだまり
ケアマネだより

秋号

2026年 11月

暑かった夏が過ぎ、過ごしやすい季節となりました。
食欲の秋、皆さま、おいしく食事を楽しんでいらっしゃいますか。
おいしく食事を楽しむためには、歯やお口の健康が大切です。
以前のアンケートで「歯科医師について知りたい」という声をいただきましたので、
今回は、お口の健康を保つためのケアと訪問歯科診療についてご紹介します。

食欲の秋に考える、お口の健康

いつまでも「食べる・話す・笑う」を大切に

お口の健康を守りましょう

お口の健康は、毎日の生活や全身の健康にも関係しています。
「歯が痛い」「入れ歯が合わない」といった症状がなくても、定期的にお口の状態を確認することが大切です。

お口の健康が大切な理由

おいしく食べるために
歯や入れ歯の状態が悪いと、
食べられるものが少なくなってしまいます。

会話や笑顔を楽しむために
歯やお口の状態は、発音や表情にも関係します。

全身の健康を守るために
お口を清潔に保つことは、全身の健康にもつながります。

むせ・飲み込みのトラブルを防ぐために
加齢で飲み込む力が弱くなることがあります。
お口の状態を確認し、適切なケアを行うことが大切です。

お口の中の汚れや細菌が、唾液や食べ物と一緒に気管に入ると、**誤嚥性肺炎**を引き起こすことがあります。

歯医者さんに行くのが難しい…

そんなときは 訪問歯科診療

寝たきりの方や身体が不自由な方など、通院が難しい方には、
歯科医師や歯科衛生士がご自宅や施設を訪問し、診療やお口のケアを行う「訪問歯科診療」があります。

こんなお困りごとはありませんか？
～訪問歯科で相談できること～

- 歯が痛い・腫れている・ぐらぐらする
- 入れ歯が合わない・痛い・壊れた
- むせることが増えた・食べる量が減った
- お口の汚れや口臭が気になる
- お口の状態を定期的に確認してほしい

痛みがなくても、お口の中に問題が隠れていることがあります。歯みがきの方法や定期的なお口のチェックなど、気になることがあれば、まずは歯科医院へご相談ください。

通院や相談先にお困りのときは、担当ケアマネジャーへ

ご本人様・ご家族様のお話を伺い、歯科医院への相談や必要な支援につなぐお手伝いをします。

いつまでも、食事や会話を楽しむために
毎日の歯みがきと定期的なお口のチェックを大切にしましょう。

新しいスタッフのご紹介

バーカー 真弓（まゆみ）

9月よりケアマネジャーとして勤務させていただくことになりました。これまで15年間、歯科衛生士としてお口の健康を支える仕事に携わってきました。分からないことや学ぶことがたくさんありますが、先輩方に教えていただきながら、「この人に相談してよかったな」と思っていただけるケアマネジャーになりたいなと思います。

休日は、家族と一緒に過ごす時間を大切にしています。最近は歩く機会が少なくなってきたので、家族全員で1万歩を目標に、歩くように頑張っています。

- 介護支援専門員
- 歯科衛生士
- 介護職員初任者研修修了
- 認知症介護実践者研修修了
- 重度訪問介護養成研修［基礎課程］修了

居宅介護支援事業所 ひだまり
〒521-0082　滋賀県米原市能登瀬1322-1
TEL / 0749-54-0166

ひだまりの詳細はこちらから⇨ ホームページ

日々の活動の様子を発信中！⇨ facebook

写真や動画でありのままを発信中！⇨ Instagram

公式LINE 友だち登録募集中！⇨ LINE