



8020をめざして健康な生活を

「8020」とは 80歳になっても健康な歯を 20本以上残そうという運動です。



大特集

歯医者さんが自宅や施設に来てくれる!?

- 歯医者さんが自宅や施設に来てくれる!? 2-4
- 食べるだけではない口の驚きの役割 5
- “チーム・くち”のなかま・ママとパパへ 6-7
- クロスワードパズル・
エネルギーとたんぱく質を増やすためのコツ・編集後記 ... 8



訪問歯科



歯医者さんが 自宅や施設に来てくれる!?

歯科医師 千葉容太

お口の健康は、体全体の健康と密接に関係しています。食事を楽しんだり、しっかりと栄養を取ったり、会話を楽しんだりすることは、日々の生活を快適にするためにとても大切です。しかし、年を取ったり病気になったり、体に障がいがあったりして、歯医者さんに通うことが難しい方もいらっしゃいます。そんな方々には「訪問歯科診療」というサービスがあります。

訪問歯科診療は、歯医者さんが自宅や施設に来てくれて、必要な歯の治療やお口のケアをしてくれるサービスです。これは特に、通院が難しいお年寄りや体が不自由な方、入院中の方、または自宅で療養している方にとって、とても助かるものです。

訪問歯科診療の 対象となる方

訪問歯科診療を受けることができるのは、お一人で歯医者さんに通うのが難しい方です。具体的には、次のようなケースがあります。

1 お年寄り

介護を受けている高齢の方や、歩くのが難しくなった方々は、歯医者さんに行くのが大変です。そんな方でも、訪問歯科診療を利用することで、自宅で専門的なケアを受け、健康なお口を保つことができます。

2 寝たきりの方

病気やけがでベッドでの生活が長くなっている方も、このサービスを受けることでお口のケアをしてもらえます。お口の中が不衛生だと、飲み込むときに肺に細菌が入ってしまい、肺炎（誤嚥性肺炎）になることもあります。

3 体や発達に障がいがある方

移動が難しい方や、発達障がいがある方も、自宅で安心して歯の治療を受けられます。特に慣れた場所で治療を受けることで、緊張せずに済む場合が多いです。

4 病気が進行している方や ホスピスケアを受けている方

末期の病気で療養中の方にとって、お口の健康は大切です。たとえ食事が難しくなっても、口の中を清潔に保つことで、痛みや不快感を減らすことができます。

よく「介護認定を受けていないと訪問してくれないのですか？」というご質問を受けますが、介護認定を受けていないと訪問歯科診療を受けられないということはありません。介護認定を受けていなくても担当する歯医者さんがお一人での通院が難しいと判断した場合は訪問歯科診療を受けられます。

訪問歯科診療で 受けられる治療やケア

訪問歯科診療では、通常の歯医者さんで受けられる治療の多くを、自宅や施設で受けることができます。主な内容は以下の通りです。

■むし歯や歯周病の治療

むし歯の治療や、歯に付いた汚れや細菌を取る治療を行います。これにより、口の中の細菌が減り、全身の健康を守ることができます。

■入れ歯の調整や修理

入れ歯を使っている方には、入れ歯が合わなくなった場合の調整や、壊れた入れ歯の修理も行います。また、新しい入れ歯を作ること可能です。入れ歯が合わない、食事がしにくくなるだけでなく、口の中に傷ができることもあります。

■お口の清掃

毎日の歯みがきが難しい方に対して、お口の清掃を行います。

これにより、肺炎のリスクを減らし、口臭や口内炎などのトラブルも防ぐことができます。

■食事支援

食べ物や飲み物を飲み込む機能を検査し、問題が見られた場合（摂食嚥下機能障害）はリハビリや現状に合ったお食事の形態のアドバイスをを行います。

訪問歯科診療のメリット

訪問歯科診療には、いくつかの大きなメリットがあります。

1. 移動の負担が軽くなる

通院が難しい方にとって、歯医者さんに行くのは大きな負担です。訪問歯

科診療を利用すれば、移動の必要がなくなり、自宅でリラックスしながら治療を受けられます。

2. 専門的なケアを受けられる

訪問診療を行う歯医者さんは、訪問先での治療に慣れており、家や施設の中でも適切な治療を行います。関わる専門職と連携をとりながら口の中の状態と全身の健康を考え、一人ひとりに合ったケアを提供します。

3. 介護者の負担を減らせる

訪問歯科診療は、介護をしている方にとっても助けになります。お口のケアをしっかりと行うことで、体調の悪化を防ぎ、介護が楽になることが多いからです。

訪問歯科診療の流れ

訪問歯科診療を受けるには、まずはかかりつけの歯医者さんに相談するか、それぞれの地域にある在宅歯科医療連携室に連絡します。最初の訪問では、歯医者さんが患者さんの体調や口の中の状態を確認し、どのような治療が必要か計画を立てます。その後、定期的に訪問して治療やお口のケアを行います。

読者の声

●生まれてからの歯の大切さを強く感じました。(横浜市 KY 様) ●写真付きで具体的なケースを知れることが役に立ちます。(座間市 OM 様) ●「8020」を目指してがんばっておりますが歯周病が大変多く困っております。定期健診はかならず受け、歯みがきは欠かす。特集をお願いいたします。(横浜市 AK 様) ●歯のことを知りたいと思うきっかけになりました。(横浜市 KA 様) ●子供のパノラマ X 線写真に興味を持ちました。現在 5 歳なので、かかりつけの歯医者さんで撮影の相談に行きたいと思います。(横浜市 WH 様) ●歯の健診はついサボりがちです。歯の大切さを意識していこうと思いました。(小田原市 TM 様) ●虫歯にならないと歯医者に行かないが、定期的に診てもらうことも必要だと思った (横浜市 UJ 様)

在宅歯科医療連携室については神奈川県歯科医師会や地域歯科医師会のホームページに案内があります。

訪問歯科診療は、体の事情で通院が難しい方にとって、お口の健康を守るために非常に有効なサービスです。お口のケアを諦めることなく、ぜひこのサービスを利用して、快適な生活を送りましょう。



↑ 在宅歯科医療
連携室はこちら

神奈川県在宅歯科医療連携拠点運営事業 在宅歯科医療連携室 一覧

連携室名称	郵便番号	所在地	電話 / FAX
横浜市地域連携室	231-0012	横浜市中区相生町 6-107	TEL : 0120-814-594 FAX : 0120-458-557
金沢区在宅医療相談室	236-0016	横浜市金沢区谷津町 35 番地 VICS ビル 204 (建替のため、令和 6 年 7 月 4 日 ～令和 7 年 7 月末 (予定))	TEL : 045-782-5031 FAX : 045-785-3401
青葉区在宅歯科医療地域連携室	227-0062	横浜市青葉区青葉台 1-3-9	TEL : 050-3488-6764 FAX : 050-3488-6764
旭区在宅歯科医療連携室	241-0821	横浜市旭区二俣川 1-88-24	TEL : 080-7799-7480 FAX : 045-363-2881
西区在宅歯科医療連携室	220-0071	横浜市西区浅間台 1-5	TEL : 080-3696-2676 FAX : 045-534-6884
泉区在宅歯科医療連携室 歯科訪問診療相談室	245-0002	横浜市泉区緑園 4-1-6 ジスタスビル 308 号	TEL : 0120-740-648 FAX : 0120-740-647
港北区在宅歯科相談室	222-0037	横浜市港北区大倉山 1-4-6	TEL : 045-543-5510 FAX : 045-543-5510
つるみ区歯科医療連携相談室	230-0051	横浜市鶴見区鶴見中央 1-16-5	TEL : 070-4039-2626 FAX : 0120-985-966
磯子区在宅歯科医療連携室	235-0023	横浜市磯子区森 1-2-1-401	TEL : 080-8720-5526 FAX : 045-370-8080
保土ヶ谷区在宅歯科相談室	240-0065	横浜市保土ヶ谷区和田 1 丁目 18-33	TEL : 045-309-8114 FAX : 045-330-6090
川崎市歯科医師会在宅歯科医療地域連携室 (中原)	211-0063	川崎市中原区小杉町 2-288-4	TEL : 0120-390-418 FAX : 044-819-4457
川崎市歯科医師会在宅歯科医療地域連携室 (百合丘)	215-0003	川崎市麻生区高石 4-15-5	TEL : 044-966-2261 FAX : 044-966-2261
横須賀市歯科医師会在宅歯科医療連携室	238-0046	横須賀市西逸見町 1-38-11 ウェルシティ市民プラザ 2F	TEL : 046-823-0022 FAX : 046-823-0057
逗葉歯科医師会在宅歯科医療連携室	249-0003	逗子市池子字栈敷戸 1892-6	TEL : 046-872-3577 FAX : 046-872-7299
藤沢市地域連携室	251-0861	藤沢市大庭 5527-1	TEL : 0466-88-3203 FAX : 0466-88-7318
茅ヶ崎歯科医師会 在宅歯科医療地域連携室	253-0041	茅ヶ崎市茅ヶ崎 3-4-23	TEL : 0467-62-0983 FAX : 0467-62-0982
平塚歯科医師会地域連携室	254-0082	平塚市東豊田 448-3	TEL : 0463-26-8255 FAX : 0463-52-0366
(一社) 小田原歯科医師会 地域支援歯科連携室	250-0875	小田原市南鴨宮 2-27-19	TEL : 0465-49-1319 FAX : 0465-49-1319
(一社) 厚木歯科医師会 在宅歯科地域連携室	243-0018	厚木市中町 1-8-12	TEL : 046-221-8733 FAX : 046-221-7673
鎌倉市歯科医師会 在宅歯科医療連携室	247-0061	鎌倉市台 2-8-1	TEL : 0467-38-8970 FAX : 0467-38-8970
(一社) 大和綾瀬歯科医師会 在宅歯科医療地域連携室	242-0018	大和市深見西 2-1-25	TEL : 046-263-0686 FAX : 046-263-9600
(一社) 海老名市歯科医師会 在宅歯科医療地域連携室	243-0421	海老名市さつき町 41	TEL : 046-231-1939 FAX : 046-205-0114
相模原市歯科医師会地域連携室	252-0236	相模原市中央区富士見 6-1-1	TEL : 042-707-8015 FAX : 042-707-8015
(一社) 座間市歯科医師会 在宅歯科医療地域連携室	252-0021	座間市緑ヶ丘 1-1-3	TEL : 046-255-5577 FAX : 046-255-5577
秦野伊勢原在宅歯科医療地域連携室	257-0051	秦野市今川町 1-3	TEL : 0463-80-3118 FAX : 0463-83-3112
(一社) 足柄歯科医師会地域医療連携室	250-0101	南足柄市班目 1547	TEL : 0465-74-4185 FAX : 0465-74-4185

●もう少しで6ヶ月になるの娘が「こんにち歯」しそうなので、乳歯のうちから口腔ケアをしっかり行って、8020 目指そうと思いました!離乳食もがんばります〜! (逗子市 HM 様) ●子どもの頃から定期的に検診を受けることが大切だと思った。(横浜市 AM 様) ●改めて歯の大切さを感じました。子どもたちにもしっかり伝えていきたいと思います。(横浜市 NT 様) ●最近虫歯が出来てしまったので、きちんとした対応が必要だと思った。(横浜市 MA 様) ●レントゲンでわかることがたくさんあるのだと知り、あまり毛嫌いせず利用したいと思いました。(平塚市 HY 様) ●子どもの頃からの歯のケアの大切さがよくわかる。自分もきちんとケアしておけばと思っています。(横浜市 KT 様) ●歯科に関わる話題だけではなく健康にも携わることが大変参考になりました。(横浜市 NK 様)

食べるだけではない 口の驚きの役割

歯科衛生士
池田千亜紀



口の機能には、食べる、話す、飲み込む、表情を作る、といった日常生活に欠かせない、驚くほどたくさんの役割があります。特に高齢者や、外出が難しい方々にとっては、口の機能を維持することが心身の健康状態にも大きく影響します。

口の機能の多様性

口は、ただ食べるための道具ではなく、私たちの健康と生活の質に深く関わる多様な機能を持っています。これらの機能を知り、日々のケアを通じて口と全身の健康を維持しましょう。

●咀嚼（そしゃく）と消化の促進

食べ物をしっかり噛んで細かくすることで、胃腸への負担を減らし、効率的な栄養吸収を促します。食事の際は、できるだけ多く噛むことを心掛けましょう。これは、消化を助けるだけでなく、満腹感を得やすくし、過食を防ぐ効果もあります。



●発音とコミュニケーション

口は言葉を発音するための重要な器官です。舌や唇が正しく動き発音を助けることで、明確なコミュニケーションをとることが出来ます。毎日の人との会話が発声練習となり、口の筋肉を鍛えることとなりますので、積極的に会話を楽しみましょう。簡単な早口言葉などで訓練を強化すると、より明瞭で自信のある発音ができるようになります。例えば、「隣の客はよく柿食う客だ」や「赤巻紙青巻紙黄巻紙」など繰り返し練習してみてください。

●食塊（じょうかい）の形成と移動

舌は食べ物咀嚼しながら、唾液と混ぜて適切な形に考えて働きます。この食べ物の塊（食塊）は、嚥下しやすい形状に整えられた後、舌が喉の奥へ押し込むことで、

飲み込む準備が整います。舌の力が弱いと、食べ物がうまくまとまらなかったり、喉まで移動させることが難しくなり、嚥下の機能に影響を与えます。

●表情と感情の表現

口の動きは表情を作り、感情を伝える手段となります。笑顔や驚き、悲しみなど、多くの感情は目や口を通じて表現されます。自然な笑顔を保つために、口の周りの筋肉を鍛える顔の体操を取り入れてみましょう。例えば、「ウ」「イ」の発音を繰り返すことで、表情筋が鍛えられます。また、普段から笑顔を意識することで、心もリフレッシュされるでしょう。

●呼吸とリラクゼーション

呼吸は鼻呼吸が基本ですが、口呼吸も運動中やリラクゼーション時には重要です。特に深呼吸は、心拍数を下げて精神を落ち着かせたり、ストレスを軽減する効果もありますので、1日のうちに数回、意識的に取り入れると良いでしょう。寝る前に深呼吸を行うと、良質な睡眠を得ることに繋がります。

定期的に歯科健

診を受け、健康な

口を維持し、笑顔

で食事や会話を楽

しめる日々を過ご

しましょう。

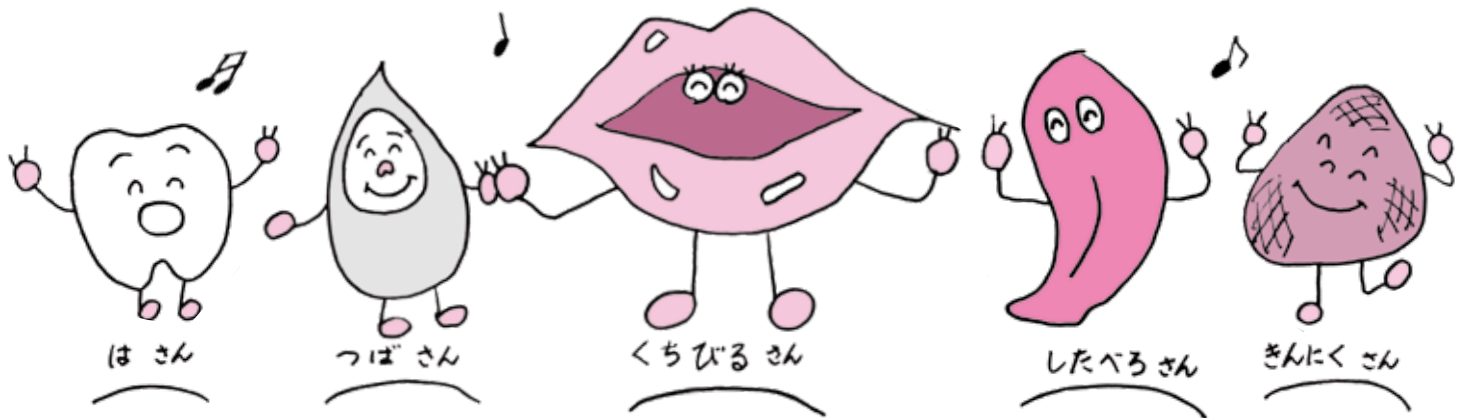


読者の声

●分かりやすい言葉と絵で理解が増しました。生活習慣にも役立ちます。(横浜市 TE 様) ●とっても楽しい、勉強になりました。身体のこと、もっと真剣に考えようと思いました。(綾瀬市 SH 様) ●パノラマ X 線写真のすごさを知らなかったのが勉強になりました。また、歯に関する記事ではありませんが、クロスワードの下の「きれいな姿勢を作ろう」という記事も勉強になりました。デスクワークでどうしても肩が内向きに丸まりがちなので「小胸筋をほぐす」というのを実践しようと思います。(横浜市 SA 様) ●歯のことがわかり子供にも読めてよかったです(秦野市 HM 様) ●健康財団さま主催のセミナーでいただき、はじめて拝読いたしました。歯や健康に関する最新情報、分かりやすく紹介されていて、とても読みやすいと思います。ネットでバックナンバーを読んでいます。(平塚市 FT 様)

チーム くちのなかま

作 そえだ しずか (歯科衛生士) 絵 むらかみ のりこ



1

「たべる」「はなす」ときに
がんばって おしごとを している
「チーム・くち」の なかまを
しょうかいします。
メンバーたちは
ひとりずつではなく
きょうりよくして
おしごとを しています。
だれか ひとりでも
はたらけなくなると
おくちは 「たべる」こと
「はなす」ことが
できなくなります。
では しょうかいします。
くちびるさん
はさん
したべろさん
つばさん
きんにくさん

2

プルプル かわいい
くちびるさんは
おおきくあけて
たべものを
くちの なかに いれて
しっかりとじて
そとに とびださないように
がんばります。
おはなしを するときは
「あ」「い」「う」「え」「お」
と いうてみて
たくさん うごかしているね。
からだの なかで
いちばん かたい はさん
かたい たべものでも
ぐわっしょーんと
かみくだきます。
また
とても ほそーい かみのけ
いっぽんでも
きがつきます。



●歯の状態が早期にわかる事はすばらしいと思った。(平塚市 YY 様) ●きれいな姿勢を作るうのマッサージは普段から取り入れたいと思った。(横浜市 HE 様) ●パノラマ X 線写真のことははじめて知りました。とても興味深かったです。(川崎市 KM 様) ●よい姿勢の図解や、永久歯のお話が為になりました。(藤沢市 AY 様) ●大特集で知らなかったことを知り、歯科医院の受診は大人も毎回ドキドキストレスを感じます(笑)。歯科衛生士さんのわかりやすい、かわいい絵のお話は毎回自分で自分に読み聞かせ、感動しています。甘いお菓子の後は、うがい又は歯磨き。姿勢が悪いのでカンペルラインを意識していること。最後に西村さんの「今回のかむカムはいかがでしたか?」の問いかけに、今号もわかりやすく勉強になりました。(横浜市 TE 様) ●歯科に関する基礎知識が得られて有益なように思います。(横浜市 MT 様)

3

このように

くちびる さんと

は さんが

「たべる」「はなす」ために

かつやく している ときに

したべろ さんは

「みぎ」「ひだり」

「うえ」「した」

「まえ」「うしろ」

と あちこちに

うごいています。

つば さんは

たくさん たくさん

つばを だして

おくちの なかが

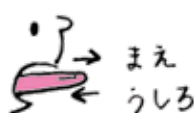
かわかない ように

しっとり なめらかくにして

なかまたちが

はたらきやすい ように

たすけています。



4

きんにく さんは

かお ぜーんぶです。

とくに ほっぺの きんにく さんや

うえのあごと したのあごの

ほねを つないでいる

きんにく さんたちは

おいそがしです。

そのほかにも こころでは

しよつかい しきれない なかまたちが

くちを うごかすために

きょうりよくして

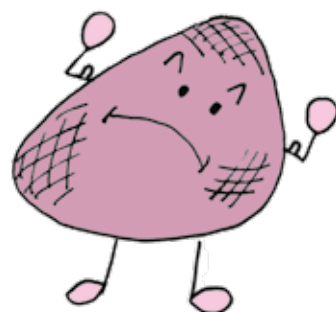
はたらいて いるのです。

「たべる」「はなす」ことは

たいへんな おしごとです。

チーム・くちの ごにんぐみ

ありがとう。



ママとパパへ

お口のさまざまな場所が連携して動くことで、「食べる事」「話す事」がなりたっています。赤ちゃんの頃から授乳や離乳食、発語や泣いたり笑ったり、表情が豊かになる中で、口の周りや顔全体の筋肉が発達し、機能が身についていきます。

顔や口の周りや口の中をたくさん動かすようにしましょう。

百面相・あっかんべー・変顔・大きな声で泣く・笑う・紙風船や吹き戻したくさん噛んで食べる など

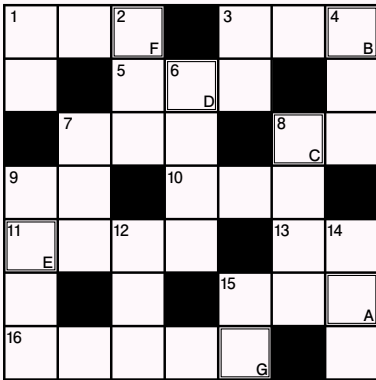
生活の中や遊びを通して、自然に機能や筋力が身につくと良いですね。



問題

タテとヨコのカギをヒントにしてパズルを解き、A～Gの文字をつないでできる言葉を答えてください。

クロスワードパズル



タテのカギ

1. 願いごとを書いて、神社に願いを託す
2. 絵画を陳列、展示、販売する店
3. 墓石は白と
4. 根も葉もなくとも、尾ひれがついて広まる
6. 美しい尾を扇のように広げる鳥
7. 「春は曙」と「枕○○○」に書いています
8. 結った日本髪を飾る装飾具
9. 日本料理の本料理の前に出す小鉢もの
12. うどん、そば類に使うワサビやショウガ、長ネギのこと
14. ぶつぶつ並べる不平や文句
15. 江戸時代の大名の領地

ヨコのカギ

1. DVDもいいけど、たまには大画面で見たい
3. 若いうちは、買ってでもしましょう
5. 木地細工や陶芸で使われる回転工具
7. いつもきれいに掃いたり、拭いたり
8. 雨の日に使って濡れないようにする道具
9. 寿司を箸を使わず手だけで食べるのは○○な食べ方だ
10. お湯をわかすのに用います
11. 液体を水などでうすめる
13. 種々入り混じった小魚
15. 何軒も店をかえて飲み歩くこと
16. パチで鳴らす日本の三弦楽器

ヒント

これで受験もばっちり！

答え

A	B	C	D	E	F	G

作 柏村 茂

はがきに、答え、住所、氏名（ふりがな）、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いてお送りいただくか、右のQRコードよりご応募ください。抽選で記念品を送ります。メ切は令和7年5月末日の消印有効です。



送り先 〒231-0037

横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内
公益財団法人かながわ健康財団「かむカム」係

編集後記

今号は訪問歯科診療を特集しました。今や多くの人が介護の必要性に直面する可能性がある時代。訪問歯科診療は、在宅療養の負担を軽減する手助けとなります。ご自身やご家族に介護が必要となった時、より自分らしい選択ができるよう、今回の知識を役立てていただけたら嬉しいです。今号も、皆様からのご意見やご感想をお待ちしております。（益子）

③食事がとれないときは、栄養補助食品を上手に利用してみよう。
125mlで200kcalの栄養ドリンクや高カロリー高たんぱく質のゼリーが、薬局・ドラッグストア・インターネットで購入できます。
飲み込みづらい方の食事にはあんをかけたり、水分には、とろみ調整食品でとろみをつけることで誤嚥予防ができます。
また、市販のレトルトの介護食やソフト食を常備しておく、非常時にも安心です。
以上を参考に、お口からのお食事を楽しんでください。

低栄養の指標

体重	1～6 か月に 3%以上の体重減少
BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	18.5 未満
血液検査 血清アルブミン値	3.5g/dl 以下

※食事量の低下や低栄養を早期に発見して対策していきましょう。
※エネルギーとたんぱく質を意識して、まずは今よりも減らさないことを目標にしましょう。

飲み物

牛乳・豆乳・スキムミルク



おやつ

ヨーグルト・プリン・アイスクリーム・小倉あん・プロテインバー



食事にプラス

生卵や温泉卵・豆腐や納豆・サケフレークやツナ缶・しらす・チーズ



- ①好みのものや食べやすいものを3食食べてエネルギー確保
- ②手軽な食品を食事にプラス＆質の良いおやつでたんぱく質量UP

歯の具合が悪い方、飲み込みづらい方、食欲がない方にとっては、3食バランスよく食べることは少し難しいかもしれません。上手にバランスよくエネルギーをとる方法について知っておきましょう。

エネルギーとたんぱく質を増やすためのコツ
低栄養を防ぎましょう
管理栄養士・健康運動指導士 長谷川晴美

発行 〒231-0037

横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内
公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係
☎045-243-2008 令和7年2月1日発行



歯とお口の情報は

神奈川県歯科医師会



かむカムのバックナンバーは

歯科保健 かむカム