act デンタル 検索
ACT デンタルクリニックの最新情報はホームページやブログにて毎日更新中 !!
http://www.act-dc.jp
for both and

ACT NEWS
歯を元気にするネタ満載

VOL.38
平成 28 年 11 月発行

口腔ケアと化粧療法のつながり

「化粧」というと、多くの方はファンデーションや口紅などを使ったいわゆる「メーキャップ」をイメージしますが、洗顔料、化粧水、クリームなどを使って肌を整える「スキンケア」も化粧の1つです。「化粧療法」では、スキンケアやメーキャップなどの化粧行為を通じて、容姿をきれいにしながら心身機能・生活機能の向上やQOLの維持・向上を目指しています。近年、化粧療法による効果として笑顔が増える、気分が明るくなるなどの心理的な影響だけではなく、脳や認知機能、上肢の身体機能への効果も明らかになり、医療・介護の現場で導入されつつあります。さらに、最近の研究では、高齢者に対する化粧療法が、口腔機能や「食べる」機能にも影響を及ぼすことがわかってきました。

知っていますか？お化粧と口腔の意外なカンケイ

高齢期には口を動かすことが減ってくるため、口腔周囲の感覚に慣れておらず口を触られることに過敏になることがあります。そのような場合に、化粧療法を用いた脱感作の手法が有効です。具体的には、好みの色を使ったネイルやリラックス効果のある香りが配合されたマッサージクリームを用いて、爪・手・腕などの身体の中心より遠い部位から接触を開始し、その後スキンケアで顔全体を、ポイントメークで眉・目元・頬を彩り、そして口紅を用いて口元へアプローチしていきます。スキンケアであれば男性も参加できますし、スキンケアのときに唾液腺を意識すれば、唾液腺マッサージにつなげることもできます。さらに口元のたるみやシワにかかわる口輪筋、ほうれい腺や顔のたるみにかかわる頬筋へのマッサージは、入れ歯の保持や食べこぼしを防ぐための口腔周囲筋の訓練にもなります。化粧容器の開閉時や化粧料を容器から出すときには握力にかかわる筋肉が、化粧水や口紅などを顔につけるときは上腕二頭筋や三角筋などの筋肉を使うことがわかっています。その時に手指や腕にかかわる筋肉への負荷は、リハビリの領域で筋肉維持に必要な負荷に相当しますので、化粧を楽しんでいる間に上肢の筋力のトレーニングをしていることになるのです。歯磨きや化粧療法を行うことで唾液中の濃度の上昇、空嚥下回数の増加も認められています。高齢者の「食べる」機能の向上や笑顔づくりのために、化粧療法を活用した口腔ケアを広めて多職種連携のキーワードとして活用してみてはいかがでしょうか？
（デンタルハイジーン参照）

歯医者に行きたくても通院が困難な方へ

ACT デンタルではご自宅への直接往診も行っておりますので、お気軽にご相談ください。
ご自宅が博多の方は ACT デンタル博多
ご自宅が小倉の方は ACT デンタル小倉

スタッフ編集後記

今月のさなぽん

11 月になり皆様も年末に向け忙しくなってきたと思います。さて先月はさなの 1/2 バースデーを行いました。嫁はケーキを作り、母も招待して盛大にお祝いをしました。その時の一枚を今月の写真にしてみました。冠も嫁が作りすっかりお姫様です (笑) いや一親バカですが可愛い娘です (笑) 最近ではもう自分の名前も理解したようで、名前を呼ぶとよく振り向きます。毎日今しか見れないこの成長を観察し楽しんでいます。忙しくなる時期ですが、随分寒くもなってきましたので皆様も体調を崩さずに 11 月をお過ごしください。

ACT デンタルスタッフ紹介

医療法人イムズ ACT デンタル博多　歯科医師
橋本　孝之

福岡に移住してきて早半年が経ちました。な不安がありましたが、九州の素晴らしい風土に癒され、人々の温かい気持ちに助けられてようやく気持ちが落ち着いてきました。現在縁あって ACT デンタルクリニックにて働かせて頂いております。まだ勤務して数ヶ月、ようやく仕事場の全体像を理解してエンジンがかかってきたところです。
私も 50 歳を過ぎ、大袈裟ですがこれから人生及び歯科医師としての集大成が始まる年齢になり、今では最後の地として九州を選択した事を良かったと思っております。今後も歯科医師として人間として精進していけるよう努力していきたいと思いますので、宜しくお願い致します。