

2019/8/19 Vol.224 編集(金田)



訪問歯科診療について



ここ数日、暑い日々が続いていますが熱中症にはくれぐれも気を付けていただき、毎日を快適にお過ごし下さい。ところで、とうせい歯科医院では歯科診療所に何らかの病気や体の都合により来院が困難である場合、又はご家族の方が高齢となり車で送迎が難しい場合に対して在宅での訪問歯科診療が行えます。

訪問歯科診療とは歯科診療で受ける義歯の新製・義歯の調整や口腔ケアをご自宅に歯科医師・歯科衛生士が訪問して治療や管理をしていくと言う事です。そこで皆さんが気になるのが保険の事だと思います。違いは2つあります。

- ① 例えば歯科診療所に外来で初診又は再診で来院し歯科診療(治療)を受ける方は、健康保険が使えます。それと同様に歯科訪問診療の治療にあたる内容(例:義歯の新製・調整等)は健康保険に加入していれば、どなたでも適用となり基本的に1割~3割が自己負担金となります。但し、生活保護、心身障害者医療を受給されている方はこれより負担は軽くなります。
- ② 訪問歯科診療は、訪問先により違うのが「口腔ケア及び指導」です。

施設	健康保険	居宅	介護保険
	介護老人福祉施設(特養) 介護老人保健施設(老健) 介護療養型医療施設(老人病院) 等	患者さんのお住まいの戸建て住宅・集合住宅 有料老人ホーム、グループホーム サービス付高齢者向け住宅、 軽養老人ホーム、養護老人ホーム 等	

なお、「口腔ケア及び指導」については居宅療養管理指導となるため担当のケアマネージャーさん(介護支援員)に情報提供をする事が必要となるのでケアマネージャーさんの名前と事務所の確認が必要となります。

「口腔ケア」はとても大切です。口腔内の状態を継続的に管理して、口から薬や食べ物を飲んだり食べたりする機能を守ることは、全身の健康維持につながり、ある程度自分独りでもできる範囲が広がりますし、誤嚥性肺炎の予防にもなります。是非、歯科医医院へ行く事が出来ない体の不自由な方、訪問歯科診療をご希望される方はとうせい歯科医院の受付でご相談、またはお電話でも大丈夫ですのでご連絡ください。

副院長 佳江



効果的に体を冷やす方法



お盆が過ぎましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。近年の異常気象による猛暑で、より一層熱中症に気を付ける人は多くなったと思います。今回は、室外にいても効果的に体を冷やせる方法をお伝えしたいと思います。正しい知識を身につけて暑い夏を乗り切りましょう！

クールダウンスポットを知りましょう

クールダウンスポットとは効果的に体を冷やせる脈拍のとれる位置をいいます。脈拍のとれる位置は血管が皮膚に近いので、そこを冷やすと冷却された血液が全身を巡るので結果的に全身がクールダウンします。クールダウンスポットは手首や首、ひじの内側、太もものつけ根、こめかみや足首などがあります。ほかでも首元が最も冷却効果が高いそうです。



正しい冷やし方

アイスバッグ(氷のう)や保冷材をバスタブに包んだもの、冷水で濡らしたタオルなどを使ってクールダウンスポットに当てて冷やします。



冷感シートや冷却スプレーもありますが、もっとも快適で体温調整を助ける効果があるのはアイスバッグという報告があります。アイスバッグは温度が零度以下にならないよう冷やしすぎを防ぐことができます。逆に避けたいのは保冷剤などを直接体に当てることです。寒いと思うほど冷やすのはNGです。

手作りミントウォーター

材料

- 精製水 50cc
- ハッカ油 5滴



作り方

とっても簡単!! 50ccの精製水(なければ水道水でもOK)をアトマイザーに入れハッカ油5滴を垂らして混ぜるだけです。首や脇、ひざ裏などにスプレーするとハッカ油の効果でスーッと涼しくなりますよ。



暑いからといって体を冷やしすぎるのも注意です。快適な涼しさを心掛けましょう!!

担当: 金田