



## 歯磨きに適切な『チカラ』とは？



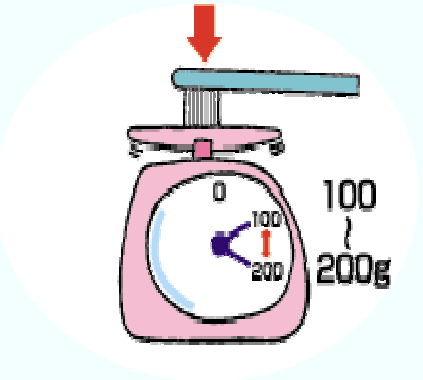
5階西病棟で口腔ケアの学習会を行ない、歯磨きのポイントである毛先磨きと歯磨きに適切なチカラについて学習したので報告します！

歯磨きは、汚れを落とそうとゴシゴシ磨くと歯茎を傷めるだけでなく汚れ落ちが悪くなります。

適切な歯磨き圧は **100g~200g**

100g~200gって、どんな力??

⇒かなり軽い歯磨きです



250g以上の力が加わると、歯ブラシの首の部分が反り返ってうまく磨けません。実際に歯ブラシを使用して適圧を体感してもらいました。

### 学習会の様子↓



#### 《学習会後の感想》

- ・歯磨きにはほとんど力が要らないと感じた。
- ・普段、力の強さをあまり意識したことがなかったなので、今回の学習で力加減を学べてよかった。
- ・口腔ケアは言われないと気づかないことが多く、わかりやすかった。

磨く力が強いと歯茎を傷つけてしまい、痛みを感じ口腔ケア拒否につながる原因にもなります。

特に自分以外に歯磨きを行う場合は、つい力が入ってしまいがちです。

**力に気をつけて毛先を意識した口腔ケア**を心がけてみてください。

歯科衛生士 井川直子

# 第4回 NST研修会報告

2013.9.4 (水) 17:30~18:30 3階講堂



**テーマ：透析患者における栄養管理**  
医師 濱本幸浩

維持透析患者の慢性炎症反応  
(MIA症候群: Malnutrition Inflammation Atherosclerosis)

安静時エネルギー消費量増加・食欲低下・蛋白質異化亢進・蛋白同化作用低下

蛋白エネルギー栄養障害  
(PEW: Protein Energy Wasting)

- ・維持透析患者では慢性炎症反応(MIA)⇒PEWが起きてくる
- ・維持透析患者の動脈硬化予防にはリン管理が重要！
- ・でもリンだけではなくnPCR(蛋白摂取量)・%CGR(筋肉量)・体脂肪、BMIも見て！
- ・アルブミン値は異化で絶えず補充され続けている→アルブミン値の過信は×

## 第12回 岐阜南NST研究会報告

2013.9.5 (木) 18:30~20:00 3階講堂

特別講演「慢性腎臓病(CKD)の栄養管理」  
聖隷浜松病院 腎センター長 磯崎泰介先生



聖隷浜松病院の磯崎泰介先生をお招きし、慢性腎臓病(CKD)の栄養管理について学習しました。前日降った大雨も無事に晴れ、院外からも多くの参加者があり、とても活気のある会となりました。



参加者75名(院内49名、院外26名)

☆磯崎先生とNSTメンバーでの記念撮影☆

**お知らせ**

第5回 院内NST研修会【心不全患者における栄養管理】

10月2日(水)17:30~18:30 3階講堂

どの職種でも参加可能です。栄養に興味のある方ならどなたでもご参加下さい！