

口腔健康管理 啓発資料1

(一社)湖東歯科医師会
在宅歯科医療連携室

おいしくご飯を食べるための からだチェックシート

平成 年 月 日 お名前 _____ 様 歳



食事中に、お茶や味噌汁でむせたり、ご飯が飲みこみにくいことはありませんか？
下の項目をチェックして「はい」が1つ以上あれば、飲み込みに気をつけましょう。また、歯医者さんで歯や入れ歯の具合をみてもらい、おいしく食べられる口をまもりましょう。

【チェック項目】

- | | | |
|------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 ひどくやせている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2 声が出にくい | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3 痰がゴロゴロしている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 4 口がとても汚い・臭い | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 5 口がかなり乾燥している | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 6 呼吸が安定していない(速い) | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 7 首の部分の筋肉が硬い | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 8 ひどい猫背である | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 9 食事に時間がかかる | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

今日の気分はどれですか？



こんなときは歯医者さんに 診てもらおうチェックシート

平成 年 月 日 お名前 _____ 様 歳



下の項目をチェックして「はい」が1つでもあれば
歯医者さんで歯や入れ歯の具合をみてもらい
ましょう。 お口の元気はからだの元気!!です。

【チェック項目】

- | | | |
|-------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 むし歯がある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2 動いている歯がある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3 歯ぐきが腫れている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 4 治療途中の歯がある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 5 入れ歯がゆるい・痛い | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 6 入れ歯安定剤を使っている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 7 かたいものが食べにくい | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 8 お茶や味噌汁でむせる | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 9 口が渇く | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 10 自分でうまく歯みがきできない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

むし歯が原因で
腫れて痛いよ～



むせることが増えた気が
するなあ



歯がグラグラだし
口が臭いよ～



歯が少ないから、うま
く噛めないなあ

ご飯をおいしく食べるための お口チェックシート

平成 年 月 日 お名前 _____ 様 歳

きれいな歯と元気な口で、おいしくご飯を召し上がっていますか？
ふだんのお口の手入れはできてますか？食べる・話す・息をする・
表情をつくる、いろんな役割のある口をいつも元気に保ちましょう。
チェックして気になることがあれば、歯科受診をしましょう。

A 口の中の環境

(一社)湖東歯科医師会 在宅歯科医療連携室



- 左右、両方の奥歯で噛めている
- 入れ歯の調子はよい

B 口のお手入れ



- 自分の歯や入れ歯を毎日みがいている
- 夜寝る前は、入れ歯をはずして水につけている
(きれいに洗ってから、つけて寝る場合もOK)



C 汚れ具合



- 自分の歯・入れ歯・舌に
ヌルヌルの汚れが残っていない

D 飲み込み

- むせた時に
しっかり咳ができる



E ブクブクうがいと『あいうべ』の口ができますか？



あ



い



う



べ

口腔ケア手順表

口の中をきれいに保つことは、むし歯や歯周病の予防、そして誤嚥性肺炎の予防になります。おいしく安全に食事を楽しめるように、毎日のケアをこころがけましょう。

1 道具を準備し、よい姿勢でスタンバイ



- 歯ブラシ、コップ、入れ歯置き、歯間ブラシなど
- スポンジブラシ、口腔用ガーゼなど(拭きとり用)

2 いざ、歯みがき(自分の歯のみ)



- できるだけ歯と歯ぐきの境目を狙ってみがく

2" いざ、歯みがき(部分入れ歯の場合)



- 入れ歯がある場合、先にはずして、自分の歯をみがく

3 いざ、入れ歯の手入れ

- しっかり入れ歯を持って、ブラシでこすって汚れを落とす
- 入れ歯には、歯みがき剤を使わず、水で洗い流す

4 舌や上あごの確認

- 舌が汚れていないか確認し、気になったらブラシの先を後ろから前へやさしく動かす



⑤最後は ブクブクうがい



- キュツと口を閉じ、ほっぺを動かしブクブクうがい
- 使った道具はよく洗って、きちんと乾燥