

こうくう

口腔に関するチェック項目に該当した方へ！



「口腔」に関しての項目にチェックがつく場合、口の機能が低下し始めているサインが出ているかもしれません。

口の機能は「噛む」・「飲み込む」・「話す」・「笑う」といった日常に欠かせない働きを行っています。いつまでもおいしく食べて、楽しくコミュニケーションをとるために、ささいな症状に気が付き、口腔機能の低下を予防することが大切です！

半年前に比べ固い物が食べにくくなった

「はい」の方 → 入れ歯は合っていますか？ 舌や頬の動きが悪く感じますか？
歯を喪失していますか？ 一口の量が多くありませんか？

放置すると → やわらかい物ばかり食べる
噛む機能が低下し食べられなくなる → 低栄養

お茶や汁物でむせる

「はい」の方 → 飲み込む力が弱くなっていると感じますか？
舌や頬の動きが悪く感じますか？ 一口の量が多くありませんか？

放置すると → 誤飲 誤嚥
むせるのが辛くて食欲がわからない → 体力低下
誤嚥性肺炎



口の渇きが気になる

「はい」の方 → 口を動かすことが少なくなっていないですか？
服用中のお薬の影響がでていませんか？
鼻が詰まるなどして口をあけていることが多いですか？

放置すると → 唾液が減る 消化機能が低下
口の衛生状態が悪化 → むし歯
歯周病



日常生活での予防ポイントは

次のページ →

口の健康を保つためのワンポイント情報！

ポイント1

噛むための基本！口のケア

●食後に歯磨きを行う

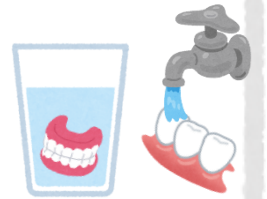
むし歯や歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐことにつながります。

特に睡眠中は、唾液が減って細菌が増殖しやすくなるため、就寝前の歯磨きは念入りに！



入れ歯のお手入れ方法

- 流水下で歯ブラシを使って清掃（歯磨き剤は傷つけるため使わない）
- 入れ歯は乾燥厳禁。必ず水中で保管する
（汚れが目立つ場合は専用の洗浄剤を使用する）
- 口の中は、入れ歯と同じように清潔にする



ポイント2

人との会話！コミュニケーション

●口を動かして、声を出す

話をしたり、顔の表情を作るのも口の機能の一つです。

コロナ禍ではありますが、電話をしたり、新聞や本の音読、歌を歌うなど口を動かすことを意識しましょう。



ポイント3

お食事の習慣！

●少量の量で、ゆっくり、よく噛んで食べる

食べ物をたくさん口に含んでしまうと、よく噛めません。
1口の量を少なくし、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

一口30回
噛めるとGood!



●食後2時間程度は、横にならない

食べた後すぐに横になってしまうと、胃液が逆流してしまいます。
2時間程度は、座った姿勢を保ちましょう。



ポイント4

定期的な歯科検診！

●歯科の定期検診を受ける

歯の痛み等の自覚症状がなくても、検診によってむし歯や歯周病、
口の機能の異常がわかります。

入れ歯が入っている方は、定期的なメンテナンスも必要です。

年に2回程度、定期的に歯科検診を受けましょう。



歯を失う原因

1位 歯周病
2位 むし歯

歯科相談をお電話にて受けています！
TEL 42-5595



千葉県
オリジナル!

千葉県歯科衛生士会作成

ちば ☆ はっきりことばエクササイズ



か い が ん こ う じ ゚ ゚ う か き く ケ コ

さ か な と し お か ぜ さ し す セ ソ

た の し く た べ よ う た ち つ テ ト

な か ま と な み の り ナ ニ ヌ ネ ノ

は な つ み ふ ゆ で も ハ ヒ フ ヘ ホ

マ リ ー ン ス ま け る な マ ミ ム メ モ

ラ イ ン で リ ゾ ー ト ラ リ ル レ ロ

パ ン ジ ー ポ ピ ー も パ ピ フ ペ ポ



お問い合わせ先

印西市高齢者福祉課包括支援係

☎ 0476-33-4593

