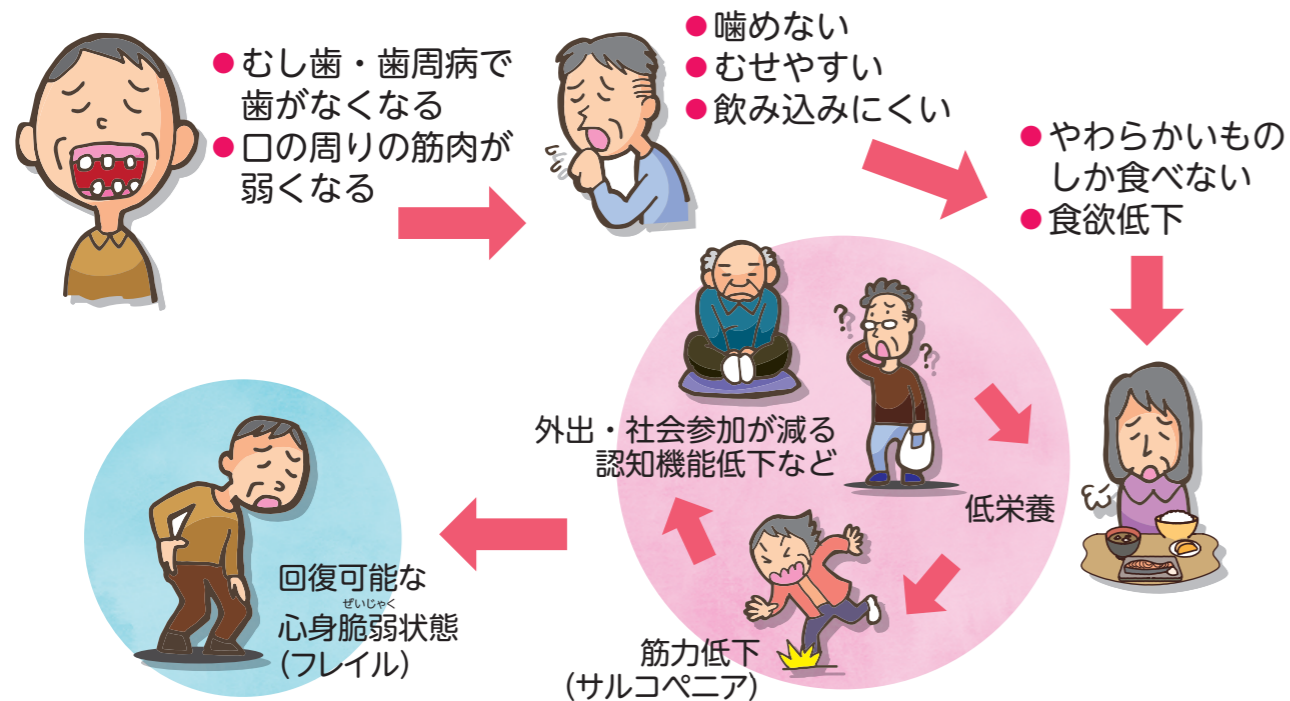


## 口の不健康は、全身の不健康につながります



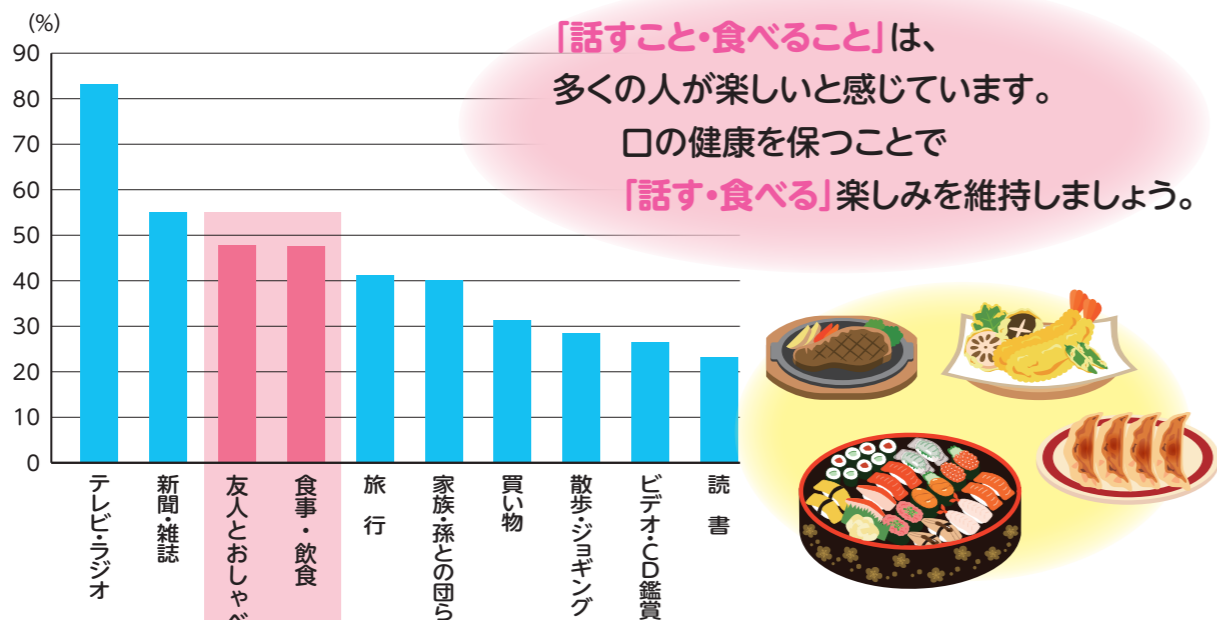
# くち 口の健康チェックをしてみよう



## おいしく食べることができますか？





口のケアをすることで、様々なメリットがあります。「口の健康チェックリスト」に1つでもチェックがついたら、担当ケアマネジャーに相談してみましょ。全身の健康を保つためには、痛みがなくても、定期的な口のケアが必要です。

## 普段の生活の中で楽しいと感じていることは…



【平成26年度 高齢者の日常生活に関する意識調査結果】(内閣府)を基に仙台市作成

## 口の健康チェックリスト

- 固いものを食べると痛いところがある
- 半年前より食事に時間がかかる
- 口臭が気になる 
- 歯みがきが上手にできない 
- 唇が渴いていたり、口の両端が切れている
- 話しことばがはっきりしない 
- 食後、口の中に食べ物が残りやすい
- 薬が飲み込みにくい 
- 食事中や食後によくむせる
- 1年以内に肺炎にかかった

歯科訪問診療や口のケアについては…  
 担当ケアマネジャーにご相談ください

# くち 口のケアをするとどんな効果があるの？

## 歯科治療



入れ歯を作る・調整する



むし歯を治療する



歯周病治療



- 歯石をとる
- 歯ぐきに薬をつける
- 器具で歯をきれいにする

## 口のケア

歯科医師・歯科衛生士による口の衛生管理



本人・介護者への口のおそうじの指導  
※ケアが必要な主なところ

- 歯
- 舌
- 入れ歯
- 口の粘膜

歯科医師・歯科衛生士などによる口の機能管理

### 直接的効果



- 痛みがなくなる
- よく噛んで食べることができる

- 軟食から普通の食事に近づく



- 胃腸の働きがよくなる



### 間接的効果

- 便秘が改善してくる
- 食事が楽しくなる
- 食事量が増える
- 食事時間が短くなる



- おしゃべりが楽しくなる
- 表情が明るくなる



- 認知症の予防につながる
- 誤嚥性肺炎ごえんせいのリスクが減る

- むし歯・歯周病予防
- 口の粘膜が刺激される
- 口がすっきりし、味を感じやすくなる
- 口の周りの筋肉がほぐれる
- 唾液が出やすくなる
- 唇や舌の筋力がアップする
- しっかり口を閉じられる
- 唾液の飲み込みがよくなる

- 口臭が弱くなる
- よく噛めるようになる
- 口の粘膜の病気が予防できる
- 口を動かしやすくなる
- 言葉がはっきりしてくる
- ご飯がおいしくなる
- 食事が飲み込みやすくなる
- 軟食から普通の食事に近づく
- むせが減る



栄養状態の改善から、全身状態の維持・改善へとつながることも期待できます。