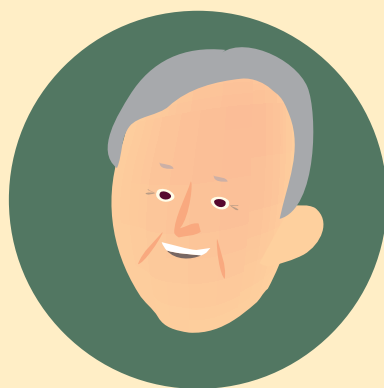


口腔機能低下予防のための

口腔ケアノート

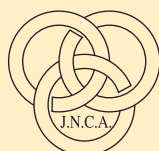


口のチェック & 予防対策

イキイキとした生活をするためには、“口”の機能（口腔機能）をしっかりとチェックしていくことが大切です！

口腔機能が低下してしまうと、低栄養、むせ、食べ物のがのどに詰まる、口臭など、日常生活を脅かす問題が生じてしまう可能性があります。

そこで… →



社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会

(口のはたらき)

口腔機能の自己診断！

チェック項目

- 1. 家族と同じものが食べられない。
- 2. 食べ終わるのに時間がかかるようになった。
- 3. 食事中に咳きこむことがある。
- 4. 薬を飲んだ時にのどにひっかかったりする。
- 5. 話をすると顎(あご)や咽喉(のど)が疲れる。
- 6. いびきをかく。
- 7. 口の中がねばねばする。
- 8. 口臭が気になる。
- 9. 義歯(入れ歯)をしているけど合わない。
- 10. 口の中がよく渴いた感じがする。

チェック項目数 / 10



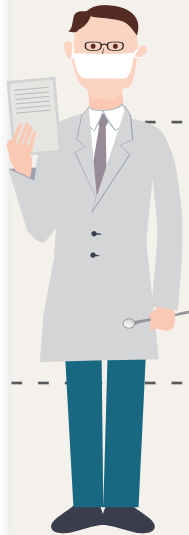
3項目以上当てはまった方は要注意！

むし歯、歯周病、入れ歯のチェックだけをしていても、
口腔機能の低下は起こることがあります！

そこで『**予防作戦**』が必要になってきます！

生活における口腔機能向上 (予防作戦)への取り組み！

基礎知識



- 口腔機能は、筋肉や骨と同様に加齢とともに「衰えて」いきます。
- 噛みにくい、むせる、口の中が渇くといった症状は、口腔機能の低下している状態であり、放っておくと肺炎や栄養の欠乏、身体の力が衰えるといったことにつながっていくことがわかってきました。
- 食べること以外にも話がしづらい、食事が美味しくないなど、普段の生活への支障も心配されます。

* 口腔の3大機能は、摂食嚥下(食べる・飲み込む)・構音(話す)・呼吸(息をする)



以上のことが注目され、皆さんの地域の健診でも口腔機能をチェックしています！

地域の健診で行われる口腔機能チェック

以下の項目のうち、2項目以上当てはまる方は要注意です。
口腔機能低下の予防に関心を持って『予防作戦』を実行しましょう。

- 1. 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- 2. お茶や汁物などでむせることがある
- 3. 口の渇きが気になる

チェック項目数 / 3



2項目以上当てはまった方は、かかりつけ歯科医師または地域包括支援センターで相談しましょう！

こんなことは気になりませんか？

いつも口の中を清潔に



口のなかは良い菌だけではなく体にとって悪い影響を及ぼす菌もたくさんいます

むし歯

… 放っておくと歯に痛みが出たり、噛めなくなります

歯周病

… 放っておくと歯が抜けてしまいます

気道感染 (肺炎)

… 歳を重ねると免疫力が低下してしまいます。口の汚れは、むし歯、歯周病だけでなく、肺炎(誤嚥性肺炎)さらにはインフルエンザを起こしやすくすることがこれまでの調査でわかってきました。

歯周病を進行させない

「タバコを吸う」「血糖コントロールが悪い」「歯磨きをしない」などは歯周病を進行させる原因になります。禁煙などの生活習慣の改善も口腔機能低下の予防に大変重要です。



義歯(入れ歯)にも注意

義歯も 清潔に

… 義歯の表面やバネ(歯に引っかける針金)にも菌(カビなど)が付いています

義歯が 合わない

… うまく噛めないし、体の重心バランスがとれなくなります



? 症状別 診断

むせやすい人は

飲み込むための筋力や機能が弱まると誤嚥(誤って気管に入る)や、窒息のリスクが高まります

▶ 口腔機能の向上が必要です

口が乾いた 感じのある人は

唾液(つば)の出が少ない

▶ 飲み込みにくくなります

口やのどが汚れやすい

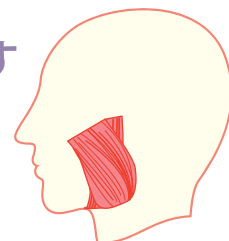
▶ 菌が多くなり感染しやすくなります

固いものが 噛めなくなって いる人は

噛む力や飲み込む機能が弱っています

▶ 歯や義歯の治療とともに

口腔機能の向上が必要です



生活における口腔機能

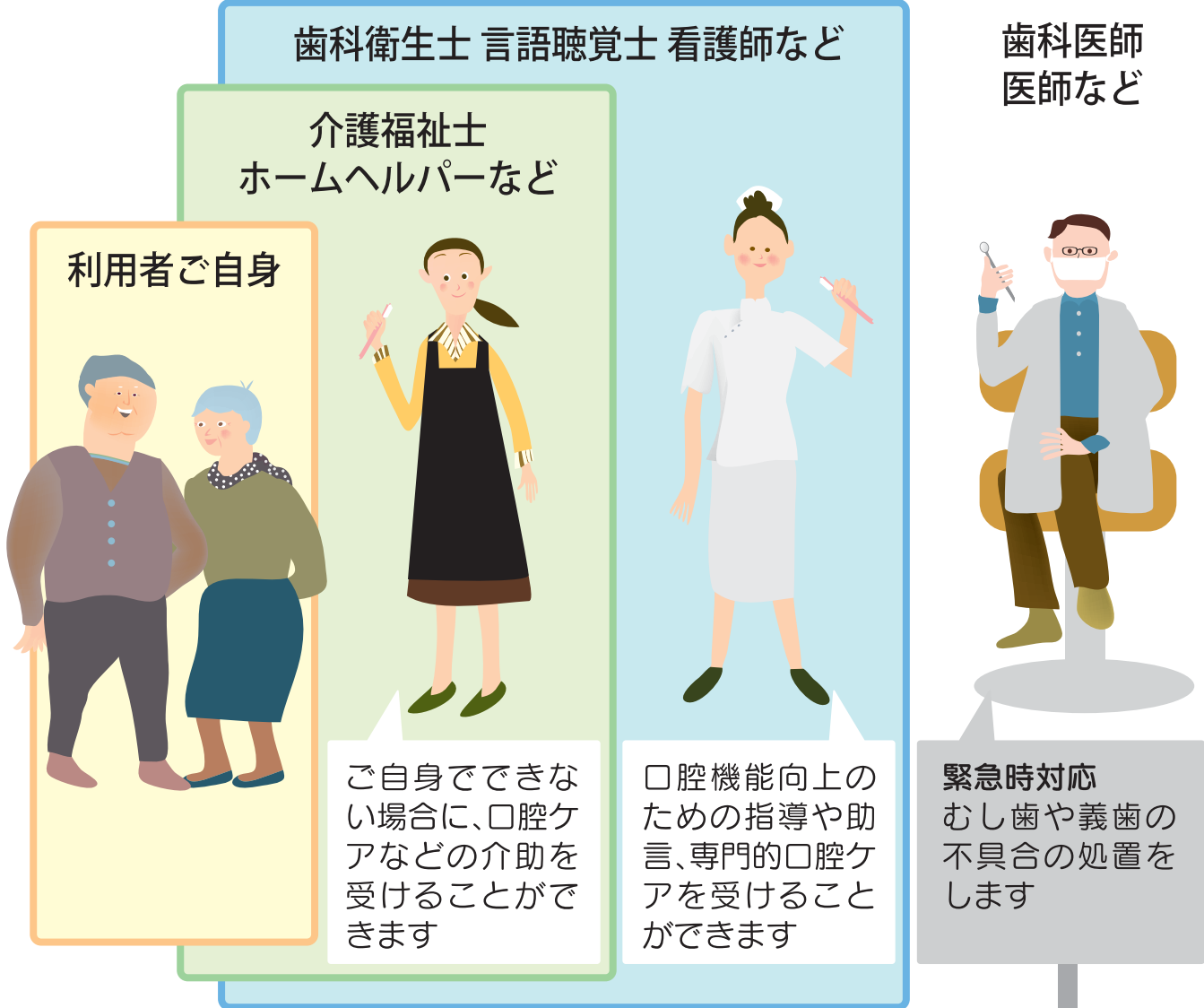
やってみよう

❗ 3ヶ月が1クール(期間)です



能向上への取り組み

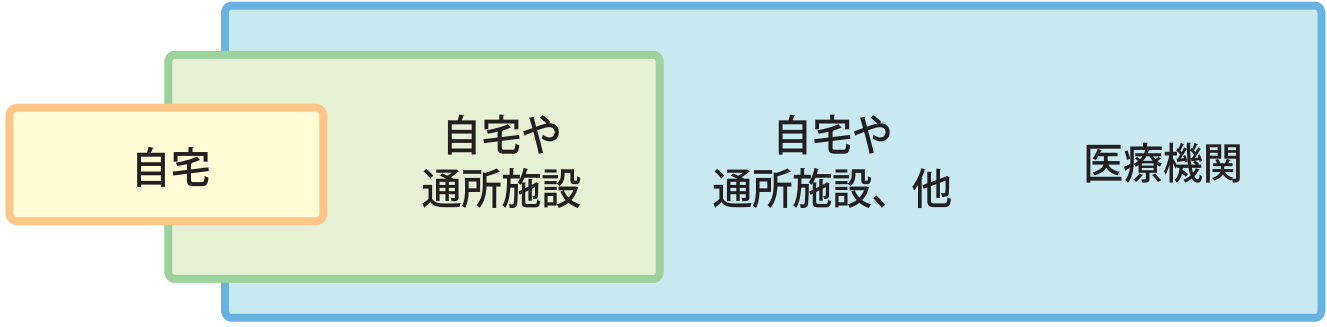
だれが



いつ



どこで



結果

歯科治療と口腔機能向上メニューの連携によって このような改善が期待できます

お薬も飲み込みやすくなったわ

義歯も治してもらって
固いものも食べられる
ようになったよ

口の臭いが消えたわ

口もあまり渴かなくなっ
たし…

舌が回るようになって
しゃべりやすくなっ
たわい

これなら…旅行にもいける
子どもや孫たちと一緒に
食事にもいける
気持ちも良くなって
好きな趣味にも打ち込めそう

寝たきりや病気に
ならなくて済むわ!!

健康で長生きできるぞ!!

口腔機能向上(口のはたらきを改善する)をもっと知りたい方は…

- **歯科医療機関**

歯科保健指導を実施しています。

- **地域包括支援センター**

要介護状態にならないよう、教室などの開催情報や、口腔機能向上プログラムを実施している事業者を紹介してもらえます。

などでご相談ください。

- **お近くの相談受付は**

(作成)

口腔機能向上プログラムの効果的普及促進検討委員会

社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

〒100-0014 東京都千代田区永田町1-11-35 全国町村会館

TEL 03-3597-9980 FAX 03-3597-9986

office@kokushinkyo.or.jp (平成21年1月8日)

Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association