

お口のチェック

～お口は元気かな？～

後期高齢者の質問票項目より(口腔)

4. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ①はい ②いいえ
* さきいか、たくあんなど
5. お茶や汁物でむせることがありますか ①はい ②いいえ

A

- 入れ歯が合わない
- 歯のない所がそのままになっている
- 歯ぐきから血がでる、腫れている
- ぐらぐらしている
- 粘膜に傷が付いている



*** 早めに治療しましょう。**
歯と全身の関わり
オーラルフレイル“口腔の虚弱”
誤嚥性肺炎を予防しよう その他

B

- 歯を磨かない
- 義歯が汚れている
- 口臭がある
- 舌が汚れている



歯を守ることは命を守る!!
～正しい歯磨き～
～義歯の手入れ～
誤嚥性肺炎を予防しよう その他

C

- 口が乾く
- 舌苔が付く
- 食事中にむせる



だ液を出しましょう
あいうべ体操
誤嚥性肺炎を予防しよう その他

D

- 食べ物の好みが変わった
- 食事が美味しくない
- 固いものが噛みにくい
- 食べこぼしがある



奥歯で噛めると!!
健口体操で健康に
舌・のどの筋力アップ
楽しみながら機能アップ その他

チェックしてみましょう!! 『口腔機能低下症』 大丈夫?

- 1 口腔乾燥度測定・・・お口の中は乾燥していませんか?
- 2 オーラルディアドコキネシス(滑舌測定・パタカラ)・・・滑舌は? 話しにくくなっていませんか?
- 3 反復嚥下テスト(RSST テスト)・・・呑み込みは大丈夫? 30 秒間で何回正しいゴックンができる?

* 歯科医院、健康まつり、健康教室等で測定してみましょう。

お問い合わせ先: 一般社団法人山形県歯科衛生士会

TEL/FAX 023-623-4020 E-mail yamagata@jdha.or.jp