

# おくち口いきいき チェックシート



噛みにくい、むせる、滑舌の悪さなど、お口のちょっとした衰え（オーラルフレイル）は、放置しておくとも、全身の筋肉の衰えや病気の悪化につながります。下の 5 項目で、お口のいきいき度をチェックしてみましょう！

①	自分の歯または入れ歯で、左右とも奥歯でかめますか？	1.左右ともかめない、片方だけかめる	2.左右ともかめる
②	食後に口の中に食べ物が残りますか？	1.はい	2.いいえ
③	お茶や汁物でむせることがありますか？	1.はい	2.いいえ
④	口が渇きますか？	1.はい	2.いいえ
⑤	口臭が気になりますか？ または口臭を指摘されたことがありますか？	1.はい	2.いいえ



①～⑤で、1つでも「1」にチェックがついた場合、お口の力が弱っているかもしれません →裏面へ

**かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けましょう！！**

日頃からお口の環境を良くしておくことで、万が一入院や手術をした後も、早くから自分のお口で食べることができ、回復が早くなります。



# チェックシートの解説

下記を参考に  
お口の健康を取り  
戻しましょう！

	考えられること	どうすればいい？	相談先
①	●くいしばる力の低下 →全身の筋力低下につながります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の歯や入れ歯に不具合があれば、治療できるか、歯科医院で相談してみましょう。</li> <li>奥歯でかめることで、食事の幅が広がり、筋力アップにもつながります。</li> </ul>	<b>歯科医院</b> <b>薬局</b> <b>ケアマネジャー</b> 
	●食べ物をかむ力の低下 →柔らかい食べ物に偏りやすくなり、低栄養や筋力低下につながります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>唇、頬、舌などの動きをよくすることで安全に食事ができ、コミュニケーションもとりやすくなります。</li> <li>口や首・肩の体操や発声練習をあわせて健口体操と呼ばれています。市町や自治会でもされている健口体操をご利用ください。</li> </ul> 	
②	●唇や頬、舌の筋力低下 →消化不良や窒息を起こしやすく、話す、表情をつくる等のコミュニケーションがとりにくくなります。		<b>【地域包括支援センター】</b> 近江八幡市 (0748-31-3737) 東近江市 (0748-24-5641) 日野町 (0748-52-6001) 竜王町 (0748-58-3704)  <b>【保健センター(栄養相談)】</b> 近江八幡市 (0748-33-4252) 東近江市 (0748-23-5050) 日野町 (0748-52-6574) 竜王町 (0748-58-1006)
	●飲み込む力(のどの筋力や反射)の低下 →誤嚥や窒息をおこしやすくなります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>よい姿勢で、よくかんでゆっくり食べましょう。口のなかでまとまりやすい食品、調理方法を選ぶことも有効です。</li> <li>食品や調理については、市町の「栄養相談」等で助言を受けられます。健口体操もおすすめです。</li> </ul>	
③	●唾液の分泌低下 →会話や食事がしにくくなり、むし歯や歯周病菌も増加します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻呼吸をこころがけ、よくかむこと、話すことで唾液が出やすくなります。唾液腺マッサージや健口体操も有効です。</li> <li>口の渇きがひどい場合は、疾患や薬の影響も考えられますので、主治医に相談してみてください。</li> </ul>	<b>「えいようで三方よし」</b> (公社)日本栄養士会認定 栄養ケアステーション びーまん食楽部 090-1713-3044 (毎週月曜 の13時30分~16時)
④	●お口の清掃不良(むし歯や歯周病菌の増加) →口の中の病気の他に、肺炎や全身疾患が悪化することがあります	<ul style="list-style-type: none"> <li>お口の清掃は、自己流では不十分なことが多いので、歯科医院で磨き方を指導してもらいましょう。</li> <li>お口を清潔にすることで、肺炎や全身疾患(特に糖尿病、脳梗塞、心疾患)の悪化予防になります。</li> </ul>	<b>【歯科に関する窓口】</b> 湖東歯科医師会事務局 0748-20-2801 (月、水、木、 金の13時~17時)  湖東歯科医師会口腔機能管理 支援センター 080-8501-4356 (受付対 応：月、水、金)
	⑤		しがの健康づくりキャラクター 「ハグとクミ」 

訪問歯科診療については、個別に歯科医院やケアマネジャー等にご相談ください。

作成：東近江地域歯科保健調整会議(平成31年3月)

事務局：滋賀県東近江健康福祉事務所(東近江保健所)

TEL:0748-22-1309