

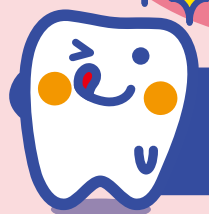
後期高齢者  
のみなさまへ

お口“いきいき”健康支援事業

# 口腔ケアの ご案内



お口の中の  
「健康チェック」  
**無料**  
で受けられます



お口は健康  
への入り口

- お口の健康は肺炎予防になります！
- なんでもおいしく食べることは全身の健康に繋がります！

## 受診券の申込先

- 長崎県後期高齢者医療広域連合
- お住まいの市役所、町役場の後期高齢者医療担当窓口
- 受診を希望される歯科医院

## 受診券が届いたら

歯科医院へ予約し、  
受診券と保険証を持って受診  
(注)治療は対象外であり、同日には  
行えません。

## 受診できる歯科医院

- 長崎県歯科医師会 協力歯科医院
- 長崎市高島国民健康保険診療所
- 小値賀歯科診療所



# お口の自己診断



## ステップ 1 口腔ケア 必要性チェック

- 歯みがきがうまくできない。
- ぶくぶくうがいができる。
- 入れ歯のお掃除がうまくできない。
- 口が渇く。
- 口臭が気になる。
- 舌の色が気になる。
- 肺炎を繰り返している。
- 最近体重が減ってきた。
- 他に口のことで気になることがある。



## ステップ 2 歯科受診の 必要性チェック

- 口の中が痛い、しみることもある。
- 歯が欠けたり、被せ物が取れたりしている。
- 歯が抜けたままになっている。
- 歯ぐきから血が出たり、腫れたりしている。
- 歯がぐらぐらしたり、浮いたような感じがする。
- 入れ歯の調子が悪い。入れ歯が壊れている。
- 硬いものが食べにくく食事に時間がかかる。
- 食べ物が飲み込みにくい。  
飲み込み後も口に残っている。
- 食事中にむせやすい。  
のどがゴロゴロいうことがある。
- 最近体重が減ってきた。(食べる量が減ってきた)
- 声がガラガラしていることが多くなった。
- 熱がよく出るようになった。



1つでもチェックあり



口腔ケアの指導や  
介助が**必要!**

まずは、お口“いきいき”健康支援  
を受けましょう!

歯科受診が**必要!**

すぐに歯科医院に  
相談しましょう!



1つもチェックがない場合でも、健康な状態を保つため、  
無料で受診できるお口“いきいき”健康支援を活用しましょう!