

口腔ケアのご案内

「外来型」又は「訪問型(※)」のお口の健診を**無料**で受けられます

※「訪問型」は、基本的に要介護2以上で通院が困難な方を対象としています。



お口の健康と体の関係

代表的なお口の病気のひとつに歯周病があります。歯周病は様々な全身の病気と関連していることが知られています。

「口」の衰えは「全身」の衰えにつながります。健康で長生きのためにはしっかり口から美味しく食べて身体を動かしましょう！



オーラルフレイルをご存じですか？

【オーラルフレイルのリスク判定】

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している※	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使ってかたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。



合計の点数が

0~2点
オーラルフレイルの危険性は低い

3点
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構
田中友規、飯島先生ら Arch Gerontol Geriatr2021

「お口“いきいき”健康支援(口腔ケア)事業」について

場所 ◆ 歯科医院(外来型)又は在宅(訪問型)

内容 2回のお口の中の健康指導とは?

1
回目

 そしゃくりよく
咀嚼力のチェック ガムを噛んでチェックします。



 **唾液量のチェック**

 **飲み込み機能のチェック**

 **お口の衛生状態のチェック**

 **舌の機能のチェック**

 **ブラッシング指導**



 **お口の健康体操**

【構音訓練】

咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにします。



パ・タ・カ・ラ

という言葉を順番に10回ずつはっきりと発音します。

 **唾液腺のマッサージ**



唾液の出やすいポイントを優しくマッサージします。

2
回目

1回目と同様のチェックを行い、改善が図られたかどうかの確認を行います。

歯の状況のチェック

- むし歯の本数
- 上下噛み合っている歯の本数

歯周(歯ぐき)のチェック

- 歯周病
- 歯石

を行います。

入れ歯のチェック

- 本人及び術者の評価

※これらの検査後、適切な治療へと繋げましょう。

○ 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
- 小値賀歯科診療所
- 長崎市高島国民健康保険診療所
- 国民健康保険直営松浦市立鷹島診療所

新型コロナウイルス感染症に伴う注意事項

新型コロナウイルス感染症への懸念から受診を控えると、歯周病が知らないうちに悪化し感染症にかかりやすくなる危険性があります。受診の際は体調を第一に考えていただいたうえで、時期をご検討くださいますようお願いいたします。