

おいしく安全に食べるための お口のチェック



お口の健康は、全身の健康への入り口です。「年だから…」
「入れ歯だから」とあきらめないでお口のチェックをしてみましょう。

食事はおいしく
食べられる



はい

定期的に歯科医院を
受診している

はい

いいえ

このままで大丈夫

引き続き定期歯科健診を受けましょう。

大丈夫だけど、できることなら

今のところは問題がないようですが、
定期歯科健診をお勧めします。



いいえ

口の中に
原因があると思う

いいえ

最近、口の渇きや
口臭が気になる

はい

いいえ



まずはご自分で（ご家族で）

唾液腺マッサージ、嚥下体操、また、
ていねいな歯みがきをしましょう。

改善がない時は…

相談をお勧めします

かかりつけ歯科医、又は、
かかりつけ医で相談を。



はい

A 歯が原因だと思う（入れ歯が合わない・
むし歯・歯がぐらぐらする・痛む）

B 歯ぐき・粘膜が原因だと思う

C 歯がない

D その他



D
の方

A B C
の方

歯科治療をお勧めします



受診が難しい時は、訪問歯科診療も
あります。かかりつけ歯科医、又は、
ケアマネジャーに相談を。

おいしく安全に食べるための

飲み込みのチェック

飲み込む機能が低下すると、誤嚥性肺炎や窒息事故など命に関わります。当てはまる項目の□に☑をしましょう。

- 6ヶ月間で2kg以上の体重が減った
- 食事中や食後にむせや咳がある
- のどに食べ物が残る感じがする
- の中に食べ物が残る
- 食べるのが遅くなった
- 食べ物が飲み込みにくい
- 食後にがらがら声になる



☑がひとつでもあれば、飲み込む機能の低下を疑って、相談しましょう。

【相談先】

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・ケアマネジャー・保健所

お口の機能を維持・向上するため毎日、お食事の前に取り組みましょう。

唾液腺マッサージ



① 指で上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって円を書く



② あごの骨の内側のやわらかい部分を指で耳の下からあごにかけ順に押す



③ 両手の親指であごの下から舌を軽く押し上げるように

嚥下体操

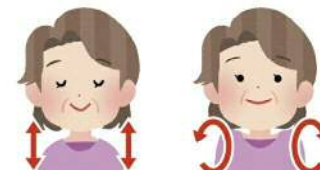
① 深呼吸
ゆっくり鼻から吸って口から息を出す



② 首の体操
首をゆっくり前後、左右また、ぐるりと回す



③ 肩の体操
肩をゆっくり上下させまた、ぐるりと回す



④ □・頬・舌の体操



□を閉じ頬をふくらましたり、すぼめたりする



舌を出したり、引っ込めたりする



舌を上下に動かしたり、左右に動かす



□を閉じ、□の中で舌を上下に動かしたり、ぐるりと回す

⑤ 咳ばらい エッヘンと咳ばらいをする