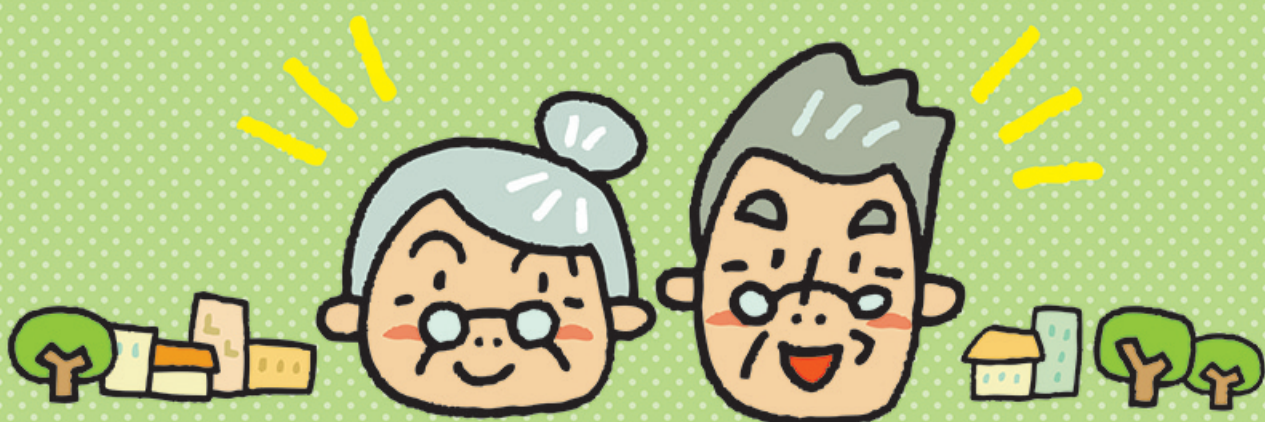


# 健口応援手帳

けんこうおうえんてちょう



ご|存|知|で|す|か|?

## 在宅歯科連携室

病気やけがで通院が難しくても、  
家や施設等で歯科治療は受けられます。

**088-875-8020** までお電話ください。



## 年をとると、口の中も変化するの？

年をとるとともに、口の中は乾燥しやすくなり、細菌が増えたり、むし歯や歯周病が悪化しやすくなります。また唇や舌、頬など口の周りの筋力が弱くなり、かむ力や飲み込む力が低下します。すると・・・

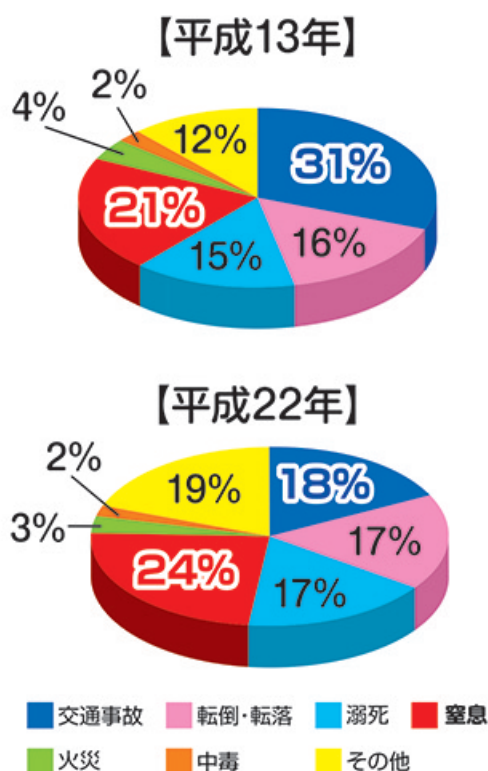
### 窒息事故が増える！！



### ごんせいはいえん 誤嚥性肺炎が増える！！



### 不慮の事故の種類別死亡数



### 死因の推移

	平成13年	平成23年
1位	がん 癌	がん 癌
2位	心疾患	心疾患
3位	脳血管疾患	<b>肺炎</b>

出展：人口動態調査(厚生労働省)

不慮の事故の内、平成18年以降では減少傾向の「交通事故」に代わり、「窒息事故」が最も多くなり、平成22年には9,727人が窒息事故で亡くなっています。また三大死因が平成23年では脳血管疾患を抜いて肺炎が第3位になっています。

## 肺炎・窒息予防のために……………ポイント① 歯科医院で相談

### 定期的な歯科検診

※むし歯など気になる症状がなくても、定期的にチェックを受けましょう。  
(歯がなくても受診しましょう)。

- きちんとかめているかのチェック
- 入れ歯のチェック
- 口内炎のチェック

### 受診前のチェックポイント

- ① 今日には歯科医になぜかかりたいと思いましたか？
- ② いま一番困っていることは何ですか？
- ③ その症状はいつから続いていますか？
- ④ いま、内科や何か別の病院で、お医者さんにかかっていますか？
- ⑤ 今日これだけはやってほしいと思うことはなんですか？

## 肺炎・窒息予防のために……………ポイント② 食べ方の工夫

### しっかりかんで食べる



- 食品の特徴を知る(硬さ、水分量など)
- 安全な食べ方を知る



- 一口の量を無理なく食べられる量にする

ゆっくり

よくかんで



- 細かくかみつぶす
- 歯のない人は入れ歯を入れてしっかりかむ



- 食べることに集中する
- 飲み込んでからおしゃべりする
- 食べている途中で急に上を向かない

## 食事の工夫

### かむ力の低下

材料を下ゆで、隠し包丁等で下処理をしたり、口当たりが柔らかいイモ類、豆腐類などを選択する。

### 飲み込む力の低下

- 汁物は、汁と具材を別々に食べる。(別形状のものは飲み込みにくい)
- 食材を片栗粉等でとろみをつけて、口の中で食べ物をまとめやすい形状にする。
- 板のり等、口の中に張り付きやすいものやかまぼこなどかむと逃げる食品も注意。

### むせがある

酸味のある食品は控え、だしや甘みを加えて酸味を和らげる。飲み込みやすい粘度を付け、適度な温度で。

### 口腔内が乾燥する

食事を口に入れる前に口腔内を水分等で湿らせてから食べる。

## 食べる時の姿勢

何気なくとっている姿勢が、飲み込みにくさの原因になってしまっていることもあります。姿勢を整えるだけでも、飲み込みやすさは変わります。食事の際の姿勢をチェックしましょう！

### 【基本の姿勢】

- 上半身は垂直が基本
- テーブルと体はこぶし1つ分あける
- 肘・腰・膝は90°に曲がるくらいの高さが目安
- 足の裏は床につける



### 【床・畳に座って食べる場合】

- 基本的に姿勢・テーブルの高さは同じです。
- 姿勢を安定させるためには座椅子などの背もたれを使うと良いです。

## 食事の形態チェックリスト

家族と同じものが食べられますか？

いいえ

はい

歯でかむことができますか？

いいえ

食べ物が口の中に残りますか？

いいえ

はい

飲み込むときにむせやすいですか？

いいえ

はい

よく熱を出しますか？

いいえ

はい



## 肺炎・窒息予防のために ポイント③ お口の中をきれいに保つ、入れ歯を正しく使う、お口の運動

### 歯ブラシの使い方のポイント

- 毛先は歯と歯肉の境目におく
- 小さく細かく動かす
- 一ヶ所に時間をかける



### 入れ歯の洗浄・保管方法

#### 洗浄

義歯用ハブラシ、ハブラシを用いて流水下で義歯をみがくようにしましょう。

歯磨き粉はつけなくてかまいません。



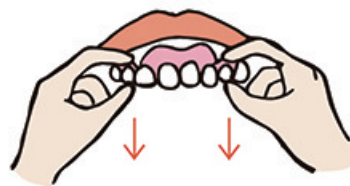
#### 保管

夜間はお水をはった容器に義歯をつけて、保管するようにします。週に1~2回は義歯洗浄剤につけると良いでしょう。

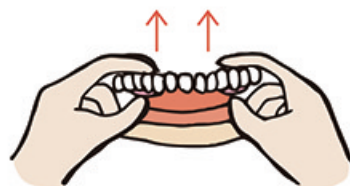


### 入れ歯の清掃方法

上顎



下顎



**バネに指をかけてはずしましょう。**

※入れるときも無理にかんで入れるのではなく、バネをかける歯の位置にあわせて指で最後まで入れましょう。



義歯の外観

入れ歯のバネの部分は特に汚れやすいです。



義歯の内面

入れ歯の内面も忘れずに磨いて下さいね。



### お口の体操・顔周りのマッサージ

「かみかみ百歳体操」など、お口を元気にする体操も効果的です。あごの関節等にも負担がかかるので、無理をしないようにしましょう。笑ったり、話したり、気持ちを表現することも効果的です。寝たきりなどの方には、顔や首周りのマッサージなどで、筋肉をほぐしてあげることも大切です。

よく噛んで、おいしく食べよう!  
「かみかみ体操」  
**かみかみ百歳  
かみかみ体操**



お近くの訪問歯科診療が可能な歯科医院の紹介や、お家や施設等での歯と口のケアや、気になることなど、お気軽にご相談ください。

# 在宅歯科連携室

## 088-875-8020

までお電話ください。



受付時間 月～金 午前9時～午後5時まで

場 所 高知市総合あんしんセンター 2階  
高知市丸ノ内1丁目7番45号  
(高知県歯科医師会 内)

紹介歯科 医院名		
	住所	
連絡先	電話	
	メモ ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	

[発行・編集]

高知県健康政策部健康長寿政策課・社団法人高知県歯科医師会

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号

電話:088-823-9675 FAX:088-823-9137 URL:<http://www.pref.kochi.lg.jp>