

# 自分でできるお口の気付き



## 「口腔観察シート」をやってみましょう。

■ ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。(該当項目に○)

実施日 年 月 日

観察項目	具体例	観察の結果	
		ない	ある
A 口臭がある	<ul style="list-style-type: none"> <li>吐く息が臭う</li> <li>話をするとき臭いがする?</li> </ul>		
B 食事時間がかかる	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事を食べ終わるのに30分以上かかる</li> </ul>		
C 口腔乾燥がある	<ul style="list-style-type: none"> <li>くちびるが乾いている</li> <li>舌が乾燥している</li> </ul>		
D 言葉が不明瞭	<ul style="list-style-type: none"> <li>言葉がはっきりと聞き取れないと言われる</li> <li>ろれつが回らない</li> </ul>		
E よだれがよく出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>常に服のあたりが濡れている</li> <li>何も飲食していない時にむせる</li> </ul>		
F むせることがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分を飲むとむせる</li> <li>食べ物でむせる</li> <li>何とは言えないが食事中にむせる</li> </ul>		
G 口の中が痛い	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯が痛い</li> <li>舌が痛い</li> <li>歯ぐきが痛い</li> </ul>		
「ある」の○の合計			

### ○の数：0個の方

引き続き日頃からの丁寧な口腔清掃を心がけるとともに、お口の機能低下予防に努めましょう。



オーラルフレイル対策



元気はつらつ!  
らくちん体操(口腔体操)



### ○の数：1個以上の方

かかりつけ歯科医を受診しましょう。また○の数が0個でも気になることがある場合は、かかりつけ歯科医にご相談ください。

#### 在宅ねたきり者訪問歯科診査

市内40歳以上の在宅ねたきりの方で、歯科通院が困難な方を対象に年1回歯科検診を無料で受診いただけます。  
問合せ：名古屋市健康福祉局健康増進課(972-2637)

#### 在宅歯科医療・介護連携室

訪問歯科診療に関するご相談等、お電話でお問合せ下さい。  
問合せ：在宅歯科医療・介護連携室(619-4188)