

# 多職種で支える在宅療養者のための お口のチェックシート

ご家族や周りの方で、  
気になる症状は  
ありませんか？

最近元気がない



発熱することが  
増えた

急に食欲が  
なくなった

## お口のことで気になる項目にチェックをしてみましょう

### 食事が減った、食べにくそう

歯や歯肉の痛みや、口の乾燥、入れ歯が合わないなど、口の中の問題、食事の形態が合っていないことなどが考えられます。

### 食事中、食事以外でもむせる

飲み込む機能の低下が考えられます。

### うがいでむせる、口からこぼれてうがいができない

飲み込む機能や口の周りの機能の低下、認知機能の問題などが考えられます。

### 歯みがきをしない、嫌がる

口の中の痛み、認知機能の問題などが考えられます。

### 入れ歯を使っていない

入れ歯が合っていない、痛みがあることなどが考えられます。

### 口臭がある

むし歯、歯周病の進行、歯みがきが不十分で汚れが溜まっていることなどが考えられます。

チェックのつく項目がありますか。  
歯と口の健康は、全身の健康を支えています。

裏面へ

## 高齢期に起こりやすいお口の中の変化

- 加齢や脳卒中などの基礎疾患の影響で、味覚障害や嚥下障害が起こってきます。また、口腔機能が低下すると、むせや咳、誤嚥が起こりやすくなり、誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。
- 加齢とともに歯肉が下がり、歯の根が露出してきます。また、加齢や服用薬の影響で、唾液が減少し口の自浄作用が低下します。そのため、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。
- 糖尿病などの基礎疾患がある場合は、歯周病の悪化が相互に影響を及ぼします。
- 入れ歯の手入れが十分でないと、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。

## 高齢になり、在宅で療養している方も、お口のトラブルを予防することが大切

### 毎日の口腔ケア

- 歯みがきや口腔内の清拭
- 入れ歯の清掃、着脱、保管
- 嚥下体操、唾液腺マッサージなど

本人や  
家族が行う



### 定期的な口腔管理

- 歯垢、歯石の除去
- むし歯や歯周病の治療
- 入れ歯の調整、摂食機能療法など

歯科医療機関  
や訪問診療で  
行う

## お口の状態がよくなると、たくさんの効果があり 生活が豊かになります！

よく嚥んで味わうことができ、  
食べられるものが増え、  
栄養が取れるようになります！

言葉がはっきりし、  
会話をすることで表情  
が豊かになります！

誤嚥性肺炎の予防や  
口臭の予防になります！

- QOLの向上
- 介護の負担の軽減

まずは  
ご相談を！

お近くの歯科医療機関やかかりつけ歯科医に、  
お気軽にご相談ください。