

口腔ケアのすすめ

保存版

～ 口腔ケアで、お口の寝たきりを防ぎましょう ～

口腔ケアとは

口腔清掃 ～歯・歯ぐき・舌をきれいにすること～

お口の中の汚れは、むし歯や歯周病だけでなく、全身にも影響があります。お年寄りの方の肺炎の原因にもなります。歯ブラシ・歯間ブラシ・糸ようじ・舌ブラシでお口をきれいにしましょう。入れ歯も忘れずに、外してお手入れしましょう。



口腔機能トレーニング ～お口をスムーズに動くようにすること～

お口の動きが悪いと、かむ→飲み込むの動きがスムーズにいかず、むせたりしやすくなります。唾液が出にくくなると、口が乾燥してしまいます。

口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。



お口の体操を やってみよう

口を大きく開いて「あっかんべー」を何度かしてみましょう。



口を閉じて、ほおの内側を舌で押すようにしましょう。



舌を出して上下や左右に大きく動かしましょう。



口を横に開き、奥歯をカチカチと噛みしめましょう。



社団法人日本栄養士会：植田耕一郎監修
「介護予防リーフレット No2 口腔ケアのすすめ」より

それでもこんなことがあったら…

歯ぐきがやせて、
入れ歯でもかみにくい

うまく飲み
込めない

口の中が乾燥する

歯が痛い

食が細くなった

口臭がある

歯ぐきが腫れて
赤くなっている

むせやすい

入れ歯が
あわない

歯が
グラグラする

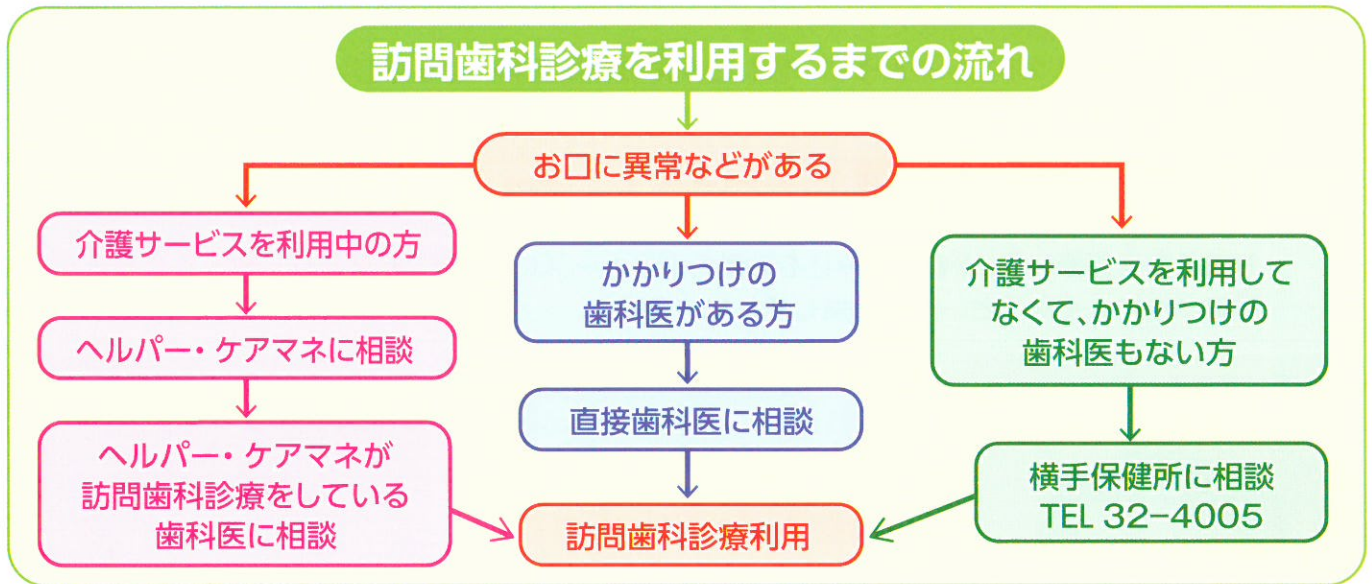
気になることがあったら、かかりつけの歯科医院に相談してみましょう。疾病・傷病などのため通院が難しい場合は、訪問歯科診療を利用できます（裏面をご覧ください）。



疾病・傷病などのため歯科医院に通院できない方へ

訪問歯科診療ではこんなことができます

- 簡単な歯科診察
- 歯の磨き方や入れ歯のお手入れなどの口腔ケア
- 歯石や歯垢の清掃
- 入れ歯の修理や入れ歯の作製
- その他の簡単な処置



訪問歯科診療をしている歯科医院

	医院名	所在地	電話番号
横手	小川歯科医院	大町7-19	32-0019
	小坂歯科医院	四日町6-2	36-4182
	ほしの歯科医院	田中町4-34	32-2344
	石田歯科医院	寿町3-2	32-2482
	旭川歯科クリニック	旭川2丁目3-31	33-6480
	DENTAL CLINIC 田島歯科	平和町2-1	32-8100
	横手駅前歯科医院	駅前町3-14	32-6480
	熊谷歯科クリニック	駅前町8-3	32-8877
	藤田歯科クリニック	前郷字大乘院塚45-3	36-0077
	高橋歯科医院	横山町2-12	33-5031
	照井歯科医院	赤坂字大道向14-2	33-3321
	ささき歯科医院	三本柳字寺田197	33-8020
	渡部歯科医院	金沢本町字本町4	37-2511
	ほそや歯科医院	条里二丁目3-14	23-5084
平鹿	だいで歯科医院	醍醐字太茂田8-1	56-0515
	佐藤歯科医院	浅舞字浅舞383	24-1001

	医院名	所在地	電話番号
増田	鴻斗歯科医院	増田字七日町128	45-3140
	赤沢歯科医院	増田字本町3	45-2037
	後藤歯科医院	増田字月山西13-4	45-4801
雄物川	小野歯科医院	今宿字今宿75	22-4106
	竹内歯科医院	沼館字沼館318	22-2001
大森	石成歯科医院	字大中島520-1	26-2222
	ループ歯科クリニック	字湯ノ島243-1	38-8120
十字	小原歯科医院	西原一番町50	42-3525
	十文字歯科クリニック	字本町6-5	42-1315
	佐藤歯科医院	字本町35-3	42-0408
	石川歯科医院	字大道東55-5	42-0177
	パール歯科	字海道下33-15	42-4670
	松野歯科医院	仁井田字東16-1	42-1542
	梨木歯科医院	梨木字羽場下14-9	55-2345
	すえひろ歯科医院	仁井田字矢萩99-4	23-5322
山内	あいのの歯科クリニック	土淵字中島89-1	53-3555