

お口のチェックシート

ご家族や周りの方が
気になる症状は
ありませんか？

最近元気がない



むせることが
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

- 食事量が減った、食べにくそう
- 食事中、食事以外でもむせる
- うがいでむせる、口からこぼれてうがいができない
- 歯みがきをしない、嫌がる
- 入れ歯を使っていない
- 口臭がある

チェックのつく項目がありますか。
裏面で確認してみましょう。

裏面へ



表面のチェック項目について、 どのような原因や影響があるか確認してみましょう



食事が減った、食べにくそう

食べる力が衰えている可能性があります。歯の問題が原因で起こっているとすれば、歯科医院で歯の治療や義歯の調整をしてもらいましょう。放置しておくこと、低栄養となり抵抗力を下げってしまうことになるので、感染症に強いからだを作るためにも、早急な対応が必要です。

食事中、食事以外でもむせる

食べ物や唾液の誤嚥が考えられるため、誤嚥性肺炎のリスクがあります。また、むせることで食事が減る人もいます。誤嚥性肺炎の予防のためにも、精密検査のうえ、専門的なアドバイスを受けましょ

うがいでむせる、口からこぼれてうがいができない

口の清潔を保つためのうがいは、口の機能が十分に備わっていないと難しい行為です。認知機能の低下によってもうがいが難しくなります。できない原因を歯科医師等に調べてもらいましょう。うがいができなくても口の中をきれいにする方法等を教えてもらいましょう。

歯みがきをしない、嫌がる

「痛い歯がある」や「口に傷がある」ことが原因である可能性があります。家族や介護者のお手伝いが必要と考えられます。どのようにしたら良いかは、歯科医師等にお問合せください。定期的に受診して歯科衛生士等による口腔ケアも必要です。

入れ歯を使っていない

「入れ歯が合わない」や「痛みがある」ことが考えられます。入れ歯を使わないことによる食の機能の低下は、食べる楽しみの喪失だけでなく、低栄養の原因にもなります。義歯の調整を歯科医師に依頼しましょう。

口臭がある

口臭は、口の衛生状態の悪化の指標となります。適切な口腔ケアができるよう効果的な歯みがきの方法や、口腔ケアの方法を歯科医師等に聞いてみましょう。



お口の状態がよくなると、たくさんの効果があります。
口腔ケアを心がけて、いつまでも健康でいましょう！



まずは
ご相談を！

一つでも当てはまる場合は、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。



東京都医療機関案内「ひまわり」



登録番号()