

いつまでも健康で美味しく食事をするために、歯科医師は積極的に活動しています。食べる機能(摂食嚥下機能)のことでお悩みの場合は、かかりつけ歯科医にご相談ください。素早く対応します。

## 健康な食生活を送るためのポイント

### 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう

歯科医の仕事はむし歯や歯周病などの治療だけではありません。健康な食生活を送るためにお口の中からみなさんを支えます。またかかりつけ歯科医を持つことで、一人一人に合った専門的なアドバイスや口腔ケアを行います。

### 2 定期的な歯科健診を受けましょう

むし歯や歯の欠損がある、または入れ歯に痛みや不適合がある場合、食べることの効率が著しく低下し、結果的に飲み込むことも困難になります。安定した入れ歯やかみ合わせが、食べることや飲み込むことの働きを向上させます。

### 3 口腔ケアをしましょう

口腔ケアを正しく行うことによりお口の中の細菌を減らし、肺炎や認知症の予防に効果があることがわかっています。

### 4 訪問歯科診療を利用しましょう

もしあなたやあなたのご家族が通院による治療が困難になっても、在宅で診療や口腔ケアを受けることができます。

また食べる機能に問題があれば、各専門職のチームによる在宅での診療を受けることもできます。気になることがあればお気軽にご相談ください。



## どこにいるの?

診療所、病院、施設で、主にむし歯・歯周病の予防業務に携わっています。通院が難しくなった方には、ご自宅でのケアも行っています。

## どんなことをしてくれるの?

口腔ケアにはセルフケアとプロフェッショナルケアがあり、一緒に実施することにより相乗効果が生まれます。

### セルフケア

#### (自分自身で行う毎日のケア)について

- ①歯ブラシ・歯間清掃用具を使用してお口の中を清潔に保つ
- ②日々の生活に顔やお口の周りを動かす運動を取り入れる
- ③フッ素入り歯みがき剤を使用してむし歯予防に役立たせる
- ④むし歯を引き起こす甘味食品と上手につき合い、栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べる
- ⑤定期的に歯科健診を受ける(かかりつけ歯科医を持つ)

### プロフェッショナルケア

- ①むし歯・歯周病の病状を診て一人一人のお口の状況に合った清掃のアドバイス
  - うがい ●歯磨き
- ②普段ご自身でお手入れ出来ない部分の清掃
  - 歯 ●入れ歯 ●お口の粘膜 ●舌
- ③予防に関する薬剤(保湿剤・洗口剤)等の紹介と正しい使い方の支援
- ④よくかむためのお口の機能の維持と回復を図るケア
  - 顔面体操 ●舌のストレッチ
  - 唾液腺マッサージ
- ⑤食事介助の支援

