



お口の健康で命を守る
高齢者版
わたしの健口手帳

発行：2023.12

公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会
〒650-0003 兵庫県神戸市中央区山本通5丁目 7-18
兵庫県歯科医師会館内
TEL: 078-341-6471 FAX: 078-945-7871
メール: hdha@silver.ocn.ne.jp



お口の健康で命を守る

高齢者版

わたしの
健口手帳



記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

お名前 _____

お口の健康で命を守る

「わたしの健口手帳」は、誰もがどこにいても、お口の健康状態を確認できる手帳です。あなた自身とあなたにかかわる人たちがお口の情報を共有し、適切な支援が受けられるように作成しました。

日頃からお口の健康管理のためにチェックし、生活習慣の改善に役立てましょう。また、ご家族へのサポートもお願いします。

そして定期的にかかりつけ歯科医を受診し、歯科衛生士の歯科保健指導を受けて、歯とお口の健康状態を記入してもらい、日頃の生活習慣にいかしましょう。

また、自らの記入に加えて、ご家族や保健・医療・介護などにかかわる人たちに、服薬や全身管理の情報を記録してもらい、ご自身のお口の健康管理に役立てましょう。

さらに、非常時（災害時、入院、施設などへの入所など）に、重要な情報となりますので、日頃からお薬手帳などと一緒に「わたしの健口手帳」を持参し、いつでも活用できるように心がけましょう。



健口チェック

しっかり噛んで飲み込む力をつける

- だ液が減少し、お口の中が乾くようになった
- 年齢とともにお口の機能が衰え、周囲の筋肉の力が弱くなった
- 歯の根元がむし歯になった
- 舌に汚れが付きやすくなった
- むせることが増え、誤嚥しやすくなった



抜けたままにしないで、早めに治療し噛めるようにしましょう。
また、入れ歯は定期的に調整をしてもらいましょう。

生活の変化でお口の環境が変化します

平時からお口の健康を守っていても、非常時の急激な環境の変化が起きますと、生活習慣の変化によって不安やストレスがたまりやすくなります。そのため、だ液の分泌が減少しお口の中が汚れやすくなります。誤嚥性肺炎や脳血管疾患、心疾患、糖尿病、動脈硬化など全身に影響を与えることもあります。

入院中は

- 歯みがきへの意識が低くなる
- 自分でみがけなくなる
- 口から食べられなくなることがある



施設では

- 生活の変化により、体調が変化しやすくなります
- 清掃が困難になる
- 介助が必要になる
- 歯みがきをする環境が変化する



避難所では

- お水がない
- 歯ブラシがない
- 入れ歯をはずすのが恥ずかしい
- 歯みがきをする環境が変化する



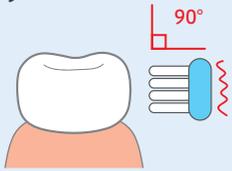
いつでも どこでも 健口管理を

毎日のセルフケアで
日頃からきれいなお口を保っておきましょう



歯の表面に

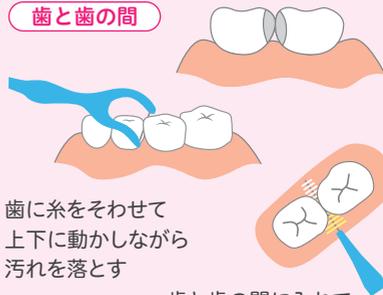
歯ブラシを直角にあてて小刻みに動かしましょう
歯と歯肉の境目の汚れを落としましょう



歯と歯の間には

糸ようじや歯間ブラシを使いましょう

歯と歯の間



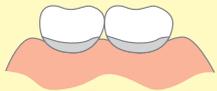
歯に糸をそわせて
上下に動かしながら
汚れを落とす

歯と歯の間に入れて
前後に動かしながら
汚れを落とす

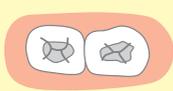
歯ブラシが届きにくい所は

小さな部分みがきのブラシ
を使いましょう

歯と歯ぐきの境目



噛む面のみぞ



入れ歯には

入れ歯は清潔に保ちましょう

ステップ①

入れ歯用ブラシで清掃



汚れをブラシで
落として洗浄剤
につけましょう

ステップ②

入れ歯洗浄剤は
毎日使用する



装着時は
流水で
洗いましょう

ステップ③

入れ歯用ブラシで清掃
これが肝心!



オーラルフレイルとは

ささいなお口の衰えから始まる**お口の機能低下**をいいます。

滑舌が悪い
舌がまわらない

噛めない食品の増加

むせる・食べこぼす

歯が少ない
あごの力が弱い

残っている歯が減少

お口が乾く
ニオイが気になる

など

自分の歯を1本でも多く残し、お口の健康を保つことで必要な栄養をとり、全身の健康につなげることができます。
人との会話や食事など社会参加をすることが心と体のフレイル(衰え)の予防になります。ささいなお口の変化に早く気づいてオーラルフレイルを予防することが大切です。



今日からできるお口のトレーニング

だ液腺マッサージ



お口の筋肉をきたえましょう

ほほとくちびるの体操



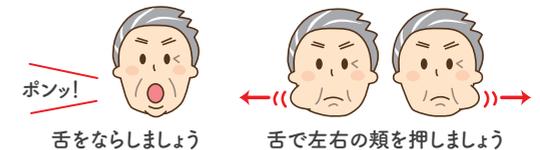
言葉の体操

大きな声で
ハッキリと



パタカラ
あいうべー

舌の体操



同意書

ご本人・ご家族・医療関係者・介護関係者などの中で情報交換を行う
「わたしの健口手帳」のしくみを理解し、作成・活用に同意します

(ご署名) _____ (本人・代)

| 自身の記録 | | |
|---------|----------------------|-----------|
| ふりがな | | |
| 氏名 | 男・女 | |
| 生年月日 | M・T・S・H・R 年 月 日 (歳) | 血液 ____ 型 |
| 住所 | 〒 電話 | |
| 勤務先 | 〒 電話 | |
| 緊急時連絡先 | 氏名 電話 携帯 | |
| 避難場所 | | |
| 家族の集合場所 | | |
| 家族の連絡先 | 氏名 続柄 | 連絡先 |
| | 氏名 続柄 | 連絡先 |

被保険者証 **記号・番号の記録をしておきましょう

| 医療・介護保険等 | 記号 | 番号 |
|----------|----|----|
| | | |

かかりつけ歯科・医科

| 名称 | 住所・電話 |
|----|-------|
| | |

かかりつけ薬局の記録

| 利用する薬局 | 薬剤師 | 必要事項 (薬剤師による記録) |
|--------|-----|-----------------|
| | | |

介護支援

| 担当ケアマネジャー (事業所 氏名) | 電話番号 |
|--------------------|------|
| | |

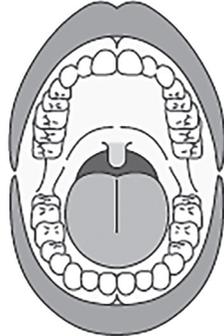
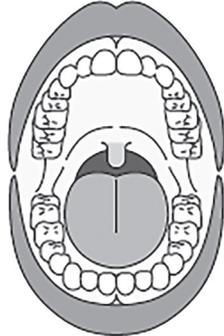
特記事項

| |
|--|
| |
|--|

歯と口の記録

この記録は、非常時において健康(いのち)を守るために必要な情報となります
日頃から、本人、家族、医療関係者、介護関係者等において、必要な情報は、記入しておきましょう

| ※本人・家族・医療関係者・介護関係者などの記入欄 | |
|--------------------------|------|
| 年 月 日 記入者 | 特記事項 |

| 年 月 日 | 記入者(職種) | 年 月 日 | 記入者(職種) |
|---|---------|---|---------|
| 【歯と口のケアに関すること】 ・入れ歯の使用 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 (清掃状況) <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 歯間ブラシ <input type="checkbox"/> その他 | | 【歯と口のケアに関すること】 ・入れ歯の使用 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 (清掃状況) <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 歯間ブラシ <input type="checkbox"/> その他 | |
|  | |  | |

引用：歯式図は、日本歯科医師会 情報提供用様式(歯科衛生士用実地指・訪衛指)