

歯ッピーライフ

おいしく過ごそう人生は



高山歯科医師会



訪問歯科診療をご存じですか？

ご自宅や施設で、歯科治療を受けることができます。

訪問歯科診療ってなに？

寝たきり状態やお一人で歯科医院に行くのが困難な方に対して、歯医者さんと歯科衛生士がご自宅や施設へ訪問して、診療、治療、口腔ケアなどを行う歯科診療サービスです。

どんな人が対象なの？

寝たきりに準じた通院困難な方が対象です。



どこまで来てくれるの？

診療所から半径16kmまでなら可能です。



どこへでも来てくれるの？

ご自宅、病院、入所施設などへお伺いします。
通所施設等へは原則お伺いできません。



費用はどのくらいかかるの？

医療保険のみの場合と、介護保険のご負担が必要な場合があります。また、別途交通費をいただく場合があります。

寝たきり状態でも、治療はできますか？

寝たきりで座ることができない人でも治療ができます。

ただし、お体の状態によって治療範囲が限られてしまう場合がありますので、ご本人やご家族の方と相談しながら、できる治療を行います。

健康は歯から、口から笑顔から！

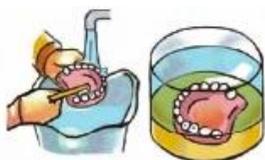


口腔ケアとは

お口の中を清潔にし、おいしく食べることで全身の健康を守ることを言います。

具体的には

『検診、歯みがき、粘膜・舌の掃除、義歯着脱と手入れ、歯科治療、食べる事・飲み込むこと・話すことの訓練など』



義歯の手入れ



食べる事・飲み込む事・話す事の訓練(首の体操など)



こんな事はないですか？

- ・固いものが咬めなくなった。
- ・あまり話さなくなった。
- ・むせるようになった。
- ・歯磨き時に口を開けてくれなくなった。
- ・食事量が減った。
- など。

お口の中にトラブルがあるかも！

ムシ歯

歯周病

義歯不適

機能低下





「口腔ケア」等により予防することができます！

歯の痛み・

入れ歯が合わない



歯みがきなどお口の

手入れが不十分になる



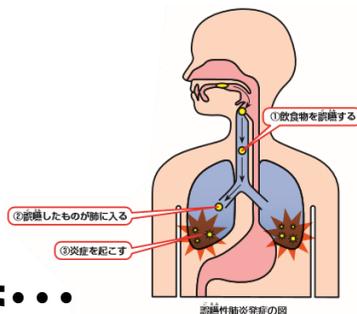
食事が十分に取れなくなる。

「誤嚥性肺炎」などの

感染症になりやすくなる。



全身状態が悪化する。



訪問歯科診療のご相談は・・・

かかりつけ歯科がある場合、かかりつけの歯科医院にご相談ください。
かかりつけ歯科医院が訪問歯科診療に対応していない場合やかかりつけ歯科がない場合には、『高山歯科医師会』の歯科訪問診療相談窓口にご相談してください。

高山歯科医師会

TEL 0577-34-1204

高山歯科医師会ホームページ

<http://takayama.gifukenshi.or.jp/kaicyou/>



あなたはどのレベル？

歯周病 セルフチェック



Q 1

歯ぐきからの出血はありますか？

出血はない……………0点

歯を磨くと出血することがある……………2点

自然と出血することがある……………4点

点

Q 2

歯ぐきが腫れることがありますか？

腫れることはない……………0点

時々腫れることがある……………2点

よく腫れて痛む……………4点

点

Q 3

歯がぐらぐらしますか？

しない……………0点

指で触るとぐらつく気がする……………2点

歯がぐらついてかみにくい……………4点

点

Q 4

以前に比べ、前歯が出たり、前歯にすき間ができていしますか？

いいえ……………0点

はい……………2点

点

Q 5

歯と歯の間に食べ物かさはさまりますか？

はさまらない……………0点

はさまることがある……………1点

点

Q 6

口臭はありますか？

ない……………0点

口臭を指摘されたり自身で感じたりする……………1点

点

採点の目安

自己診断 合計点

点

0点 歯ぐきは健康です。

1～5点【**要注意**】歯周病の初期段階です。

6～10点【**要検査**】歯周病が進行している可能性があります。

11～16点【**要治療**】明らかに歯周病です。

オーラルフレイルとサルコペニア

『オーラルフレイル』を理解して
健康長寿を目指しましょう！



オーラルフレイルとは…

歯や口の機能の虚弱のこと。

(高齢になり口腔の筋肉や活力が衰えた状態)



口から食べこぼすことはありませんか？
(咀嚼機能の低下)

飲み込む時にむせることはありませんか？
(嚥下機能の低下)

人と話をする時に発音しづらいことはありませんか？
(滑舌が悪くなる)

些細な症状であり
見逃しやすく、
気づきにくいので注意が必要

口だけの問題ではなく、全身の運動機能や脳の衰えにもつながる



サルコペニアとは…

加齢による筋肉量の減少

(筋肉量が低下し、筋力または身体能力が低下した状態)

食べ物が食べにくくなる
(オーラルフレイル)

➡ 栄養が不足・偏る

➡ 身体機能が低下
(サルコペニア)

全身の衰えに大きく関わるささいな『口の衰え』を認識
口腔機能の低下に対する『気づき』を発見することが第一！

終わりに



QOL(生活の質)の向上

歯や咬み合わせの機能が維持・回復すると、お口の機能が改善し、よく噛めるようになります。よく噛めるようになると食欲が増し、食べる楽しみが出てきます。

食欲が増し、楽しく、おいしく食べられることにより、栄養状態が改善し、体力、免疫力が向上します。活力がみなぎり、生活意欲が向上することにより、口腔清掃に取り組む姿勢が出てきます。さらに、よく話し、コミュニケーションが多くなることにより、こころの安定がもたらされます。

口腔内の清掃

病気になると健康な時と違っていろいろな不具合が出てきます。まず抵抗力が落ちるので感染しやすくなり、歯が突然痛くなったり化膿したりします。抵抗力や体力が落ちている人にとって、お口の中の細菌は大敵です。口腔内の細菌が誤嚥性肺炎の原因となるばかりではなく、血管障害、心臓病、糖尿病などの疾患を引き起こすこともわかってきています。口腔ケアを行う事により症状が軽くなったり予防することができたりします。

食べること

咬むことができれば、いろいろな形態の食事を楽しむことができます。

お口の中に痛いところがあったり、咬む歯がないなど咬めない状態になると、食べられなくなったり、柔らかいものしか食べられなくなります。食べられない状態が続くと余計に食欲もなくなったりします。さらに悪化すると栄養状態の悪化を招き、体力の低下、抵抗力の低下をきたすことがあります。そうならないようにかむ力を保つためにも咬めるように治療を行いかむ機能を回復することは大切なことです。

飲み込むことも大事なお口の機能の一つです。飲み込む力を維持することは、誤嚥性肺炎の予防にもなります。お口の周りの筋肉や舌を動かしたりすることで飲み込む力を維持しましょう。

続けよう！



毎日行う歯みがきや口腔ケア
機能維持回復のための嚥下体操



歯科医師・歯科衛生士が行う
より細かな専門的なケア

日常的口腔ケア

専門的口腔ケア

お口の健康や、口腔ケア、訪問歯科診療などでお困りのこと、分からないことなどがありましたら、かかりつけの歯科医にご相談ください。

笑顔あふれる
オーラルマネージメント
高山歯科医師会



たかやましかいし

検索

いつもクリック!
すぐにクリック!