

柏市歯科介護予防事業

# ごっくん

～キレイな笑顔は口元から～



## 検査無料

65歳以上  
対象



この  
パンフレットを  
お持ち下さい

高齢期にかかりやすい飲みこみ肺炎を  
予防し、いつまでもおいしく、安全に食  
事ができるように、まず地域の歯医者さ  
んで『飲みこみ検査』を受けましょう。

柏市  
(社)柏歯科医師会

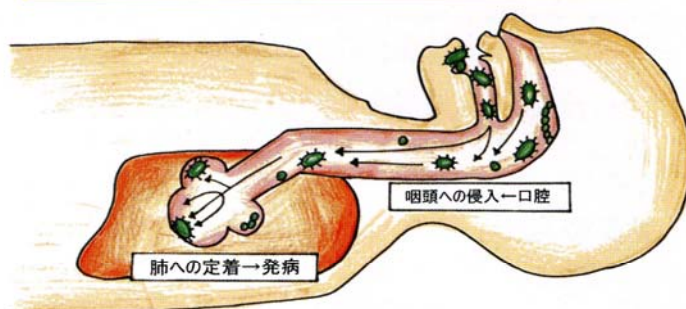
## ～ 飲みこみ検査とは ～

65歳以上の約半数の方が、夜寝ている間にだ液を肺に飲みこんでいるといわれています。

また、高齢者や介護を受けている方は食事中にむせることが多く、食事中にも誤嚥している場合があります。

### こえん 誤嚥って何？

食物やだ液が誤って肺に入ることです。



飲みこみ障害による肺炎は、肺炎の症状（咳・痰・発熱）が出にくい場合が多いため、気がつかないで進行します。

そこで市民の方を対象に、地域の歯医者さんで無料で『飲みこみ検査』がうけられるようにしました。

## ～ 飲みこみ検査を受けるには ～

実施期間：年間を通して

実施場所：協力歯科医院（別紙参照）

対象者：65歳以上の柏市民

持ち物：保険証と、このパンフレット

申し込み：協力歯科医院の受付に申し込み

費用：無料

## ～ 飲みこみ検査の内容 ～

### ① 問診

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- 口の渇きが気になる
- お茶や汁物等でむせることがある



- タンが出る
- のどに違和感がある



- 咳がでる
- 声がかすれる



### ② 反復唾液飲み検査

30秒間にだ液を何回飲みこめますか？

- 3回未満

### ③ 視診

お口の衛生状態を確認します。

## やってみましょう！食前体操

食事がおいしく感じられるようになりますよ！

『イー』と『ウー』の口の形を  
5回位くりかえします



口を閉じて舌の体操をしましょう！  
舌で上くちびると下くちびるを押し  
ます。その後、舌で左右の頬を押し  
最後に歯と頬の間をグルリと右・左  
回りとも3回位まわします。



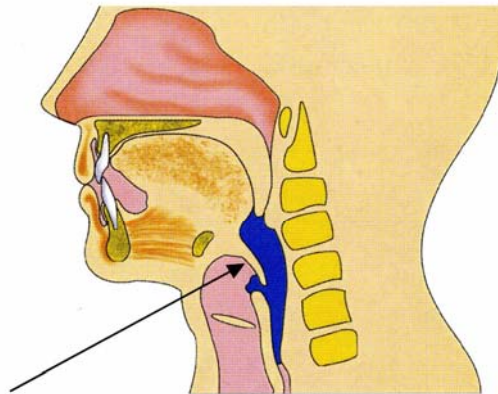
- 食前にくちびる・舌・頬・あごを動かすこ  
とでお口の機能が回復します。
- 食前に行うとだ液が増えて食事がおいしく  
なり、また窒息の予防にもつながります。



## のどは呼吸と飲みこみの交差点

私たちののどは、いつでも呼吸ができるように、ふだんは**のどのフタ**が開いています。そして、飲みこむ時だけ、のどのフタが閉じて食道へ食べ物が流れこむ仕組みになっています。

高齢期になると、お口の機能の低下によりムセやすくなります。そして、誤って肺にだ液や食べ物が入ると飲みこみ肺炎を起こす場合があります。



正しい歯みがきをすると  
**のどのフタ**を閉じる反射  
が良くなり肺にバイ菌が  
入りにくくなります！

↓ ↓  
気道 食道

- お口をきれいにすることでお口の中やのどについたバイ菌が少なくなり肺炎が予防できます。
- 飲みこみの反射と咳の反射がよくなり、気道に食物・だ液・バイ菌が入りにくくなります。

## ～ 飲みこみ検査の結果 ～



- ① お口の機能低下のない方  
『<sup>けんこう</sup>健口かむかむ教室』(全1回コース)  
の受講をお勧めします。
- ② お口の機能低下が認められた方  
『<sup>は</sup>歯っぴいライフ教室』(全6回コース)  
の受講をお勧めします。
- ③ 治療が必要と判断された方  
健康保険による治療(有料)となります。

①・②の方には教室の詳しい開催日時・  
場所・申し込み方法を柏市地域包括支援セ  
ンターからお知らせいたします。

柏市と(社)柏歯科医師会は、皆さんがいつまでも元  
気でいきいきとした毎日を送ることができるよう、  
お口の中の手入れの方法やお口の体操を学ぶ場とし  
て『<sup>けんこう</sup>健口かむかむ教室』と『<sup>は</sup>歯っぴいライフ教室』  
を開催し、介護予防に取り組んでいます。

(問い合わせ先)  
柏市地域包括支援センター  
TEL 7167-2318

(社)柏歯科医師会 歯科介護支援センター  
地域医療連携室  
TEL 7162-6480