

**歯科口腔健診【質問票】**

氏名	
----	--

該当するものを○で囲んでください。

1	現在、ご自分の歯や口の状態で気になることは何ですか。 (※該当するもの全てに○をつけてください。該当がない場合は、該当なしに○をつけてください。)	0 該当なし	1 むし歯	2 歯周病
		3 口臭	4 かみにくい	5 のみ込みにくい
		6 口の渇き	/	
2	歯を磨くと血が出ますか。	1 いつも	2 時々	3 いいえ
3	冷たいものや熱いものが歯にしみますか。	1 いつも	2 時々	3 いいえ
4	自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか。	1 左右両方かめる	2 片方だけかめる	3 両方ともかめない
5	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	1 はい	2 いいえ	/
6	お茶や汁物等でむせることがありますか。	1 はい	2 いいえ	/
7	かかりつけの歯科医院がありますか。	1 はい	2 いいえ	/
8	定期的に歯科健診を受けていますか。	1 はい	2 いいえ	/
9	週1回以上は外出していますか。	1 はい	2 いいえ	/
10	現在、次のいずれかの病気で治療を受けていますか。 (※該当するもの全てに○をつけてください。該当がない場合は、該当なしに○をつけてください。)	0 該当なし	1 糖尿病	2 高血圧
		3 脳卒中	4 心臓病	5 がん
		6 骨粗鬆症	7 脂質異常症	/
11	飲み薬は5種類以上飲まれていますか。 (サプリメントは除く)	1 はい	2 いいえ	/
12	過去半年間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	1 はい	2 いいえ	/
13	過去半年間で発熱(37.8度以上) ありましたか。	1 はい	2 いいえ	/
14	過去5年のうちに肺炎にかかったことがありますか。	1 はい ⇒ (      ) 回		2 いいえ



熊本県後期高齢者医療広域連合  
**歯科口腔健診【指導票】**

監修：熊本県歯科衛生士会

**お口は健康の入り口です！** お口を健康に保つことは、食べる楽しみを維持できるだけでなく、肺炎やインフルエンザなどの予防、介護予防に効果があります。

あなたのお口の状況は …

項目	現在の状況	改善方法
1	今のところ特に問題はありません	現在の健康を維持しましょう
2	歯や舌・入れ歯に汚れがあります	歯や歯ぐき・舌・入れ歯を丁寧に磨きましょう
3	むし歯があります	早めに歯科医院を受診しましょう
4	入れ歯に問題があります	
5	噛み合わせに問題があります	
6	歯ぐきやその他の柔らかい組織に問題があります	
7	唇や口の中が渴いています	<b>だ液が出るマッサージ！</b> をしましょう
8	むせたり、お口のはたらきの低下がみられます	<b>お口のはたらきを高める体操！</b> をしましょう

だ液が出るマッサージ！

食前や空き時間に5～10回行いましょう

**①耳下腺**



両耳の横を後ろから前に向かって円を描くようにマッサージする。

**②顎下腺**



顎の骨の内部の柔らかい部分に指をあて耳の下から顎の下まで5か所ぐらい順番に押す。

**③舌下腺**

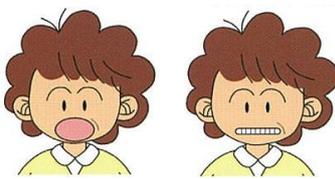


両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるように押す。

お口のはたらきを高める体操！

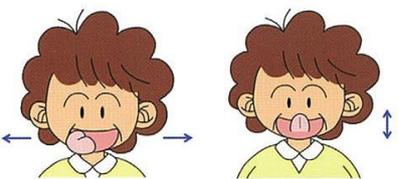
食前や空き時間に5～10回行いましょう

**①お口の周りの筋力を鍛える**



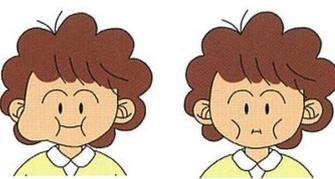
口を大きく「あー」と開く  
口を「いー」としっかり伸ばす

**②舌の筋力を鍛える**



舌を左右に動かす  
舌を上下に動かす

**③頬の筋力を鍛える**



左右の頬をふくらます  
両頬をすぼめる

**④べろ出しゴクン体操**（のどの筋肉を鍛える）  
べろを少し出したまま、だ液を飲み込む。  
食前に行うと効果的です。



(注) 公益社団法人日本歯科衛生士会「お口の健康のてびき」より引用  
 公益社団法人日本歯科衛生士会「マスクしたままできるお口の体操」より引用  
 イラスト 福岡県歯科衛生士会

**歯科健診は、毎年1回受けられます**