

65歳以上
対象

このパンフレット
をお持ち下さい

歯科 介護予防

かかりつけの歯科医院で
飲みこみテストを受けましょう！
(無料)



ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎の予防

～忍び寄る肺炎にご注意！～

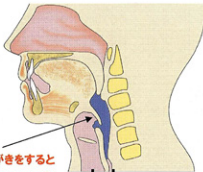
高齢期における死亡率の第1位である肺炎の約半数が誤嚥性肺炎と推測されています。その肺炎を予防し、おいしく食事ができるように、飲みこみテスト(無料)を受けましょう。

柏市
(社)柏歯科医師会

歯科介護予防の効果

飲みこみ反射の低下は、正しい歯みがきとお口の体操で予防できます。
(のどは呼吸と飲みこみの交差点)

私たちののどは、ふだんは呼吸ができるようにのどのフタがいつも開いています。飲みこむ時だけ、のどのフタが閉じて食道へ飲食物が流れこむ仕組みになっています。

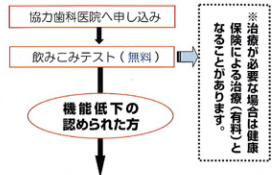


正しい歯みがきをすると
気道をとじるフタの反射
が良くなり肺に細菌が
入りにくくなります！

- 口の中やのどについた細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・細菌が入りにくくなります。

歯科介護予防のお知らせ

65歳以上の方を対象に、^{こうくう}口腔機能低下の危険なサインを地域の協力歯科医院にてチェックし、高齢者の介護予防をすすめる柏市と(社)柏歯科医師会の協働事業です。



歯科介護予防事業：柏市	
歯っぴらいライフ教室 (全6回コース)	開催日時・場所・申込み方法
健口かむかむ 教室 (1回コース)	柏市地域包括支援センターからご案内(郵送)します。

(問い合わせ先)

歯科介護予防事業についてのお問い合わせ
柏市地域包括支援センター
Tel 7167-2318

かかりつけ歯科医院をお持ちでない場合
や、検査内容のお問い合わせ

(社)柏歯科医師会附属 歯科介護支援センター
地域医療連携室

Tel 7162-6480

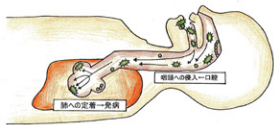
誤嚥って何ですか？

食物やだ液が誤って肺に入ることです。
65歳以上の約半数の方が夜寝ている間に、だ液を肺に飲み込んでいます。

高齢期や介護疾患の方は食事中むせることが多いため誤嚥しやすくなります。

誤嚥による肺炎は熱が出ない場合が多く、『飲みこみテスト』により早期発見・対処することが大切です。

予防は、日ごろからの口腔ケアとお口の体操が有効です。柏市では、歯科介護予防事業を開催しております。



おいしく食べるレストラン 本日の結果



次の中にあてはまる 症状はありませんか？

- 最近、食物の味がしなくなった。
- 最近、口が濁いてしょうがない。
- むせる！ □どこかかばって食べている



- タンが出る
- のどの違和感がある



- 咳がでる
- 声がかすれる



30秒間にだ液を何回飲みこめますか？

3回未満

歯科医院で飲みこみテストを受けましょう！

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しょう

『イー』と『ウー』の口の形を
5回くりかえします



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回まわします。



- 食物がきちんと、のどに流れることで気道に入らず食道に飲食物が流れます。
- 食前にくちびる・舌・頬・あごを動かすことでだ液が増えて、食事がおいしくなります。また窒息も予防できます。

飲みこみテストは、この事業に協力する歯科医院にて無料で受けることができます。

テストの後、必要な治療は健康保険診療(有料)となります。

リーフレットは
柏市内薬局・薬店に
も置いてあります！

柏市歯科介護予防事業

● 協力歯科医院での飲みこみテスト：無料

協力歯科へ申込み
リーフレットを持参

受付にて質問
症状の聞き取り

歯科医師による
飲みこみテスト

歯科衛生士による
衛生状態の結果



5分程度



30秒の検査



本日の結果

● 健口かむかむ教室

(1回コース)

65歳以上の方なら誰でも受け
られます。歯科介護支援セン
ターへの申込みが必要です。



健康増進に興味のある方から、少し機能低下がある方まで
65歳以上の柏市民であれば全て参加できる介護予防教室です。
口腔衛生と誤嚥性肺炎ごまんせいはいんの関係や口腔機能低下こうくうきのうの早期発見や、
その対処方法についてわかりやすく説明します。

お友達もお誘いになって、ご参加ください！

● 歯っぴいライフ教室

(全6回コース)

少し機能低下のサインがある方
が受けると効果的に改善します。



個人リハビリメニューで『楽しみながら機能回復をします』
色々な体操、おしく食べるマッサージや吹き矢などを行い
ながら、本人のこうありたい意向の支援をします。