

# 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

毎年6月4日は「6(む)4(し)」の語呂合わせで「虫歯予防デー」、6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」とされています。

## ご存知ですか？



令和4年の厚生労働省の調べによると、日本は男性の平均寿命が81.05歳、女性が87.09歳で世界トップクラスの長寿国ですが、歯の平均寿命は約50～60年と言われ、人間の寿命よりも20～30年近く短いことが分かります。

しかし、日頃から歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと行って予防していれば、歯の寿命を延ばすことができます。年をとっても自分の歯で美味しく食べて笑って過ごせるように、今から定期的な歯科医院の受診や口腔ケアを始めてみましょう。

## 美浜町版口腔観察シートでチェックしてみましょう

本町では、お口の機能維持・向上のため、ご本人だけでなく、ご家族やその周りで支える多職種の皆さまがお口の状態に関心を持ち、必要に応じて歯科受診に繋がっていただくきっかけとして、「美浜町版口腔観察シート」を作成しました。

ご活用いただき、あなたのお口について、気になる点がないかチェックしてみてください。もし気になる項目があれば、かかりつけ歯科医やお近くの歯科医療機関に相談してみてください。

最近もしくは以前と比べて…

- ・口臭が気になる
- ・言葉が不明瞭
- ・むせることがある など

こんなことが気になるときにシートを使ってお口の状態をチェックしてみてください。



氏名：( ) 実施日： 年 月 日 ( )

口腔内を簡単にチェックしていきましょう！

観察項目

観察項目	観察の基準 (診断と比べて)	観察の結果	気になること
	ない	ある	
A 口臭がある	・食後口臭 ・寝る時に口臭がする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B 食事時間がかかる	・食事を食べ始める時間	30分以内	30分以上
C 口腔乾燥がある	・くちびるが乾燥している ・舌がひびきかかっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D 歯茎が不健康	・歯茎が赤い ・歯茎が腫れている ・歯茎が出血している ・歯茎が痛い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E よだれがよく出る	・口の周りによだれが溜まっている ・よだれが乾いてしまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F むせることがある	・水を飲むとむせる ・食事を飲むとむせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G 口の中が痛い	・歯が痛い ・舌が痛い ・喉が痛い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H その他(自由記述)			

美浜町自主運営・介護連携部 作成：令和5年10月19日

美浜町版口腔観察シートの使い方

① 口腔チェック 口腔観察シートに沿って順番に口腔状態をチェックしましょう！

② 対応確認 チェックが付いた項目や気になることがある場合は、早めに歯科医院へご相談や口腔ケアを実施しましょう！

観察項目	想定される原因	想定される歯科治療・口腔ケア
A 口臭がある	・口腔の乾燥 ・歯垢、むし歯 ・歯石の付着 ・歯肉の腫れ	・むし歯や歯肉の治療 ・口腔ケア ・歯石除去
B 食事時間がかかる	・噛む力の低下 ・歯茎が腫れている ・歯がぐらぐらしている	・むし歯や歯肉の治療 ・口腔ケア ・口腔内の薬物療法
C 口腔乾燥がある	・唾液の分泌が減少している ・唾液の質が悪い ・唾液の量が少ない	・唾液腺の治療 ・口腔ケア ・唾液腺マッサージ
D 歯茎が不健康	・歯垢の付着 ・歯石の付着 ・歯肉の腫れ	・歯垢の除去 ・歯石除去 ・口腔ケア
E よだれがよく出る	・唾液腺の腫れ ・唾液腺の炎症 ・唾液腺の機能低下	・唾液腺の治療 ・口腔ケア ・唾液腺マッサージ
F むせることがある	・唾液腺の腫れ ・唾液腺の炎症 ・唾液腺の機能低下	・唾液腺の治療 ・口腔ケア ・唾液腺マッサージ
G 口の中が痛い	・歯垢の付着 ・歯石の付着 ・歯肉の腫れ	・むし歯や歯肉の治療 ・口腔ケア ・歯石除去
H その他(自由記述)		

実際に使ってみましょう！

- ① 口腔チェック  
口腔観察シートに沿って順番に口腔状態をチェックしましょう。
- ② 対応確認  
チェックが付いた項目や気になることがある場合は、早めに歯科医への相談や口腔ケアを実施しましょう。

**配布場所** 福祉課、保健センター  
地域包括支援センター



◀こちらからもダウンロード出来ます。

●問合せ 福祉課 内線361・362