

要支援・要介護認定を受けたら、歯科の診察も受けましょう！

東根市

# お口の健康チェック表

気になることは  
ありませんか？

ご自身・ご家族のお口の健康をチェック！  
チェックが多い場合は歯科受診を検討しましょう  
通院が困難な場合は、訪問歯科診療も検討を！  
『しっかり食べられるお口』の健康維持に努めましょう！

## お口の中の状態



	自分の歯は19本以下である さし歯や金属をかぶせた歯は含む、 インプラントは含まず
	歯が抜けたまま・折れたままの ところがある
	口の乾きが気になる
	舌の汚れや乾燥・割れが気になる
	口臭が気になる
	口の中が赤くなって荒れている
	同じところに口内炎がしやすい
	普段の会話で、言葉をはっきりと 発音できないことがある

## 食べること



	半年前と比べると、固いものが 食べにくくなった
	家族と同じ食事は食べられない メニューは同じでも、柔らかく調理する、 小さめに切ることが必要
	お茶や汁物等でむせることがある

## 手入れのこと



	お口の手入れは1日に1回だけだ
	お口の手入れに使う道具は歯ブラシ・ 歯みがき粉だけだ
	ここ数カ月以上、歯科の診察を受けて いない

## 入れ歯のこと



	口を開けると入れ歯がずれる・落ちてくる
	入れ歯がグラグラして食べにくい
	毎食後、入れ歯を外して洗っていない
	毎日、入れ歯の洗浄はしていない
	入れ歯の色が変色しているところがある
	入れ歯が壊れたまま使っている



ご相談先



かかりつけ歯科医院

東根市健康推進課

東根市社会福祉協議会

(北村山第二医療介護連携センター)

☎ 直接お問い合わせください

☎ 0237-43-1202

☎ 0237-41-2361

