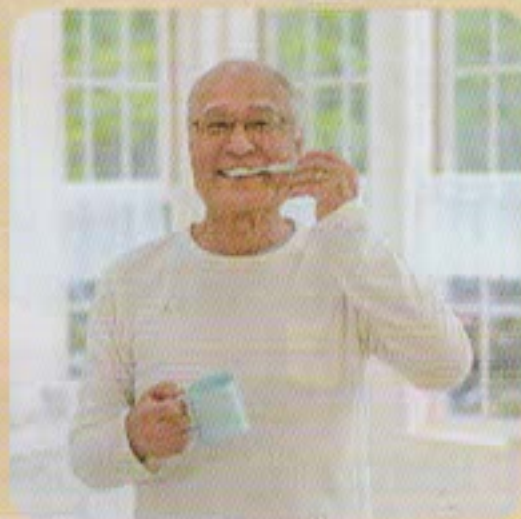




お口の健康を 維持するために

かむ力が弱くなった、むせやすくなった、口が渴きやすくなったなども要注意。食事を楽しむ、会話や笑顔が弾むなど、豊かな生活もお口の健康から。



こくこう ● 口腔機能自己チェックシート

- | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|
| ①固いものが食べにくいですか | 1. はい | 2. いいえ |
| ②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 |
| ③口がかわきやすいですか | 1. はい | 2. いいえ |
| ④薬が飲み込みにくくなりましたか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑤話すときに舌がひっかかりますか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑥口臭が気になりますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑦食事にかかる時間は長くなりましたか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑧薄味がわかりにくくなりましたか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑨食べこぼしがありますか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑩食後に口の中に食べ物が残りやすいですか | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑪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 | | |
| 1a. どちらもできない | 1b. 片方だけできる | 2. 両方できる |

(1, 1a, 1b) のいずれかがある場合は口腔機能低下の可能性が高く、注意が必要です。

● 口腔体操をやってみよう

「集まろう!通いの場」ウェブサイトでは、口腔体操の動画も紹介しています。ぜひお試しください。

