

氏名

／ 生年月日 年 月 日

日付

口腔ケアチェックシート（お口の状態を観察してみましょう）
該当する□にレをつけましょう



①汚れ

□歯の周りに食べかすが残っている



②上あご・のどの奥

□ネバネバ、カピカピした汚れ（痰など）がついている



③口唇・口角

□くちびるのひび割れや乾燥がある
□口角が荒れている
□唇の内側の粘膜に白い潰瘍（口内炎）がある



④口の中・舌

□舌がテカテカしていたり、赤くなっている
□食べ物が飲み込みにくい
□舌が汚れている

⑤むし歯

□歯に穴があいていたり、根元が黒くなっている
□痛みがある



⑥歯肉・粘膜

□口臭がする
□歯ぐきから出血がある
□歯ぐきが腫れている
□歯がグラグラしている
□歯石がついている



⑦入れ歯

□入れ歯が壊れていたり、外れやすい
□入れ歯を使うと痛みがある
□物をうまくかめない
□入れ歯が汚れている



⑧その他

□何かお困りのことはありますか？
()
()

記入者

高齢になると起こりやすいお口の中の変化

- ・加齢や脳卒中などの基礎疾患の影響で、味覚障害や嚥下障害が起こってきます。また、口腔機能が低下すると、むせや咳、誤嚥が起こりやすくなり、誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。
- ・加齢とともに歯肉が下がり歯の根が露出してきます。また、加齢や服用薬の影響で、唾液が減少し口の自浄作用が低下します。そのため、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。
- ・糖尿病などの基礎疾患がある場合は、歯周病の悪化が相互に影響を及ぼします。
- ・入れ歯の手入れが十分でないと、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。

◎口腔ケアの必要性（高齢になり在宅で療養している方も、お口のトラブルを予防することが大切です）

毎日の口腔ケア(本人や介護者が行う)

- ・歯磨きや口腔内の清拭
- ・入れ歯の清掃、着脱、保管
- ・嚥下体操、唾液腺マッサージなど



定期的な口腔管理(歯科医療機関や訪問診療で行う)

- ・歯垢、歯石の除去
- ・むし歯や歯周病の治療
- ・入れ歯の調整、摂食機能療法など

誤嚥性肺炎の予防や口臭
の予防になります！



よく噛んで味わうこと
で食べられるものが増え、
栄養が取れるようになります！

- ・QOL(生活の質)の向上
- ・介護負担の軽減

