

歯医者さんが作った

ことばあそび カード



一般社団法人 京都府歯科医師会

令和4年度京都市歯科保健医療サービス提供困難者普及啓発等推進事業

表

発語訓練用として
ご利用ください。

あ



あ アセスメント

●適切なサービスを提供するための「アセスメント」という過程があります。利用者の方にとって、「どのような介護サービスが必要なのか」「ご本人・ご家族等は何を希望しているか」といった状況を把握・分析し、何を必要としているかを正しく評価・査定することです。

●さまざまな分野で使用されています。

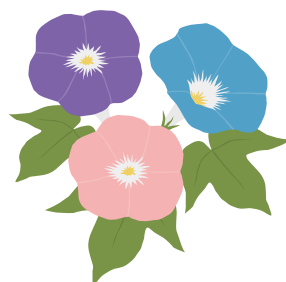


表画イラストの答え:あさがお

裏

歯科・介護用語集として
ご利用ください。

あ

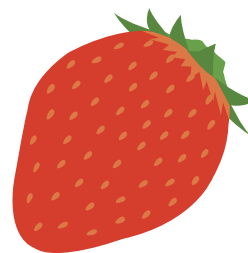


あ アセスメント

- 適切なサービスを提供するための「アセスメント」という過程があります。利用者の方にとって、「どのような介護サービスが必要なのか」「ご本人・ご家族等は何を希望しているか」といった状況を把握・分析し、何を必要としているかを正しく評価・査定することです。
- さまざまな分野で使用されています。



い



い 入れ歯

- 取り外しができる入れ歯は、専門用語で義歯といいます。
- 支える歯が1本でもある場合は、部分義歯といいます。
- 支える歯がない場合(残根がある場合も含む)は、総義歯といいます。



入れ歯用ブラシ

平らな面：入れ歯のパネ以外の部分の洗浄

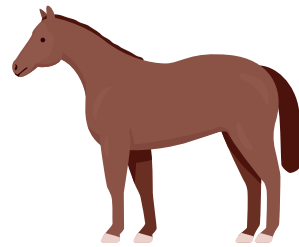
細く尖った面：クラスプと呼ばれるパネの洗浄

白い人工歯と呼ばれる部分の隙間などに

今日からできる口腔ケア 実践のポイント Vol.6 今日からできる！入れ歯のケアの基本手技

表面イラストの答え:いちご

う



うつ病

- うつ病は認知症の前段階である場合があります。
- 精神科領域で投薬する向精神薬・抗うつ薬などは、副作用として口渇が強いため口腔衛生状態を極めて悪化させる要因であり、十分な注意が必要です。

	高齢者のうつ病	認知症 アルツハイマー型 レビー小体型
初期の症状	不眠・食欲低下など 体の不調 など	物忘れなど 記憶障害 など
症状の進行	何らかのきっかけで 発症・進行する	長時間かけて ゆっくり進行する
精神症状	貧困妄想・心気妄想 など	侵入妄想 ものとり妄想 など

え



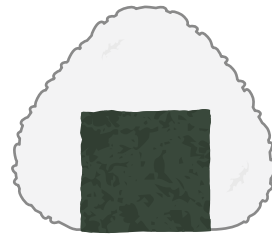
え

衛生士

- 歯科衛生士は歯科疾患の予防及び口腔衛生の向上を図る(歯科衛生士法第1条)ことを目的として、人々の歯・口腔の健康づくりをサポートする国家資格の専門職です。
- 訪問歯科診療では、歯科医師の指導のもと単独で口腔ケアを行います。



お



お オーラルフレイル

- 加齢に伴うさまざまな口腔環境および口腔機能の変化、さらに社会的・精神的・身体的な予備能力低下が重なり、口腔機能障害に対する脆弱性が増加した状態です。

京都市 **お口の機能** チェック票



○このリーフレットは、お口の機能（働き）の状況をチェックするものです。
○現在のご自身のお口の健康状態を知り、今後の健康づくりにお役立てください。

※本チェック票を使用する際には次のようなものがあれば便利です。
筆記用具、鏡、時計やタイマーなどの時間を測れるもの
※体調などの状況に応じて、無理のない範囲でチェックしてみましょう。

お名前 _____ 記入日 _____ 年 月 日

- | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 1 半年前に比べて、硬いものが食べにくくなったと感じますか？ | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 2 さきいかやたくわんくらいの硬さの食べ物が噛めますか？ | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3 お口の渇きが気になりますか？ | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 4 お茶や汁物などでむせることがありますか？ | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 5 「えへん」としっかり咳をすることができますか？ | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 6 次の言葉が言えますか？ | <input type="checkbox"/> 3つとも言える | <input type="checkbox"/> 言えないものがある |

京都市健康長寿企画課提供
「京都市お口の機能チェック票」

- ① 赤バジャマ 黄バジャマ 茶バジャマ
- ② 竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったから 竹立てかけたのだった
- ③ 上賀茂の傘屋が 紙屋に傘借りて 加茂の禰りに 返す唐傘

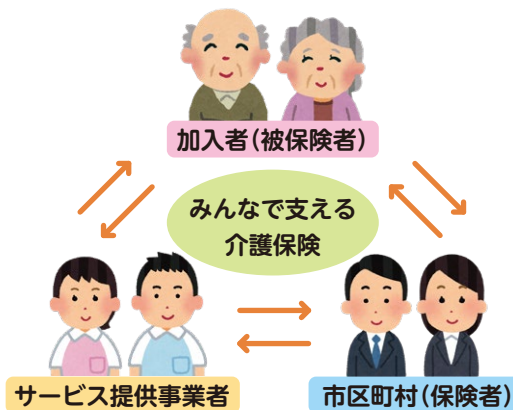
表面イラストの答え:おにぎり／おむすび

か



か 介護保険

- 介護保険は、介護が必要な方の負担を社会全体で支えることを目的とした制度です。40歳以上の国民が介護保険の被保険者となり、介護保険料の支払い義務が発生します。老化や疾病により介護の必要性が認定されると、介護サービスを受けるための費用に保険が適用されます。
- 居宅等の訪問歯科診療で介護保険が適用になる場合があります。



表面イラストの答え:かき

き



き

筋肉

- 口の周りには、口輪筋という筋肉があります。年齢とともに、衰えるため、口輪筋マッサージや口周りの体操を習慣化しましょう。

ほっぺたを動かしましょう♪

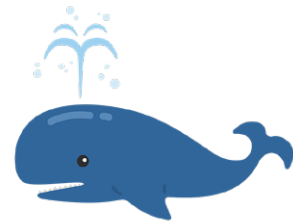
1 両頬をふくらませます	2 右頬をふくらませます	3 左頬をふくらませます	4 両頬をふくらませます
5 両頬をへこませます	6 上唇をふくらませます	7 下唇をふくらませます	8 両頬をへこませます

発行 令和3年3月 京都市健康福祉局 健康長寿のまち 京都市健康 健康長寿企画課
電話 075-222-4470 FAX 075-222-3416 京都市健康福祉局健康課



京都市健康長寿企画課提供

表面イラストの答え:きのこ



食いしばり

- 食いしばりや歯ぎしりは無意識に起きます。原因はストレスや生理的なこと、認知症などさまざまです。
- 歯や顎に影響がある場合は、マウスピースを装着して、歯や顎へのダメージを軽減させます。



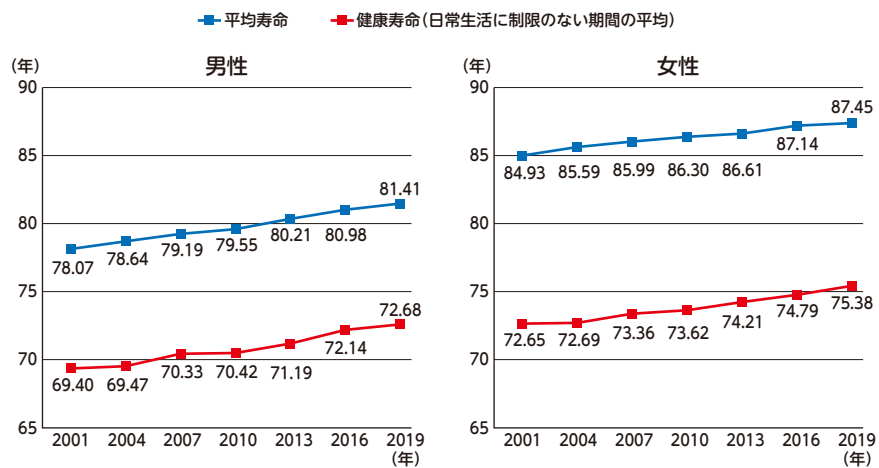
け



け 健康寿命

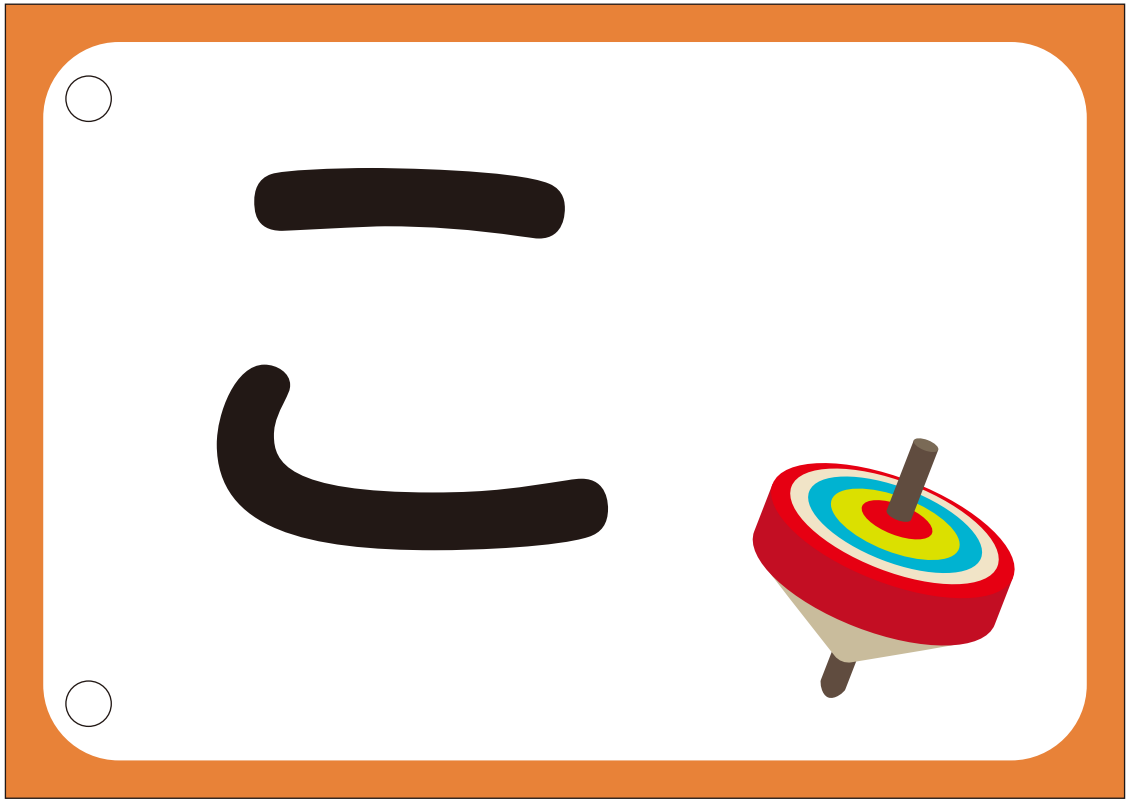
- 健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の推移



厚生労働省e-ヘルスネットより引用

表面イラストの答え:けいと



こ 口腔機能低下症

最近、お口の健康に関心がうすくなってはいませんか？
 歯磨きの回数や時間が減ったり、義歯の不調があっても歯医者さんに行かなかったりすると、虫歯や歯周病が進行し歯の数が減ってしまいます。そうすると食べる力が低下して、食べにくい野菜やお肉を避けてしまいます。すると栄養の偏りやエネルギーの不足になり、全身の健康に影響を及ぼします。

口腔機能低下症とは

口腔乾燥
 口の中が乾くようになった
 滑舌が悪くなった

口腔衛生状態不良 (口腔不潔)
 口の中が汚れている

低舌圧
 食事の時にむせるようになった
 薬を飲み込みにくくなった

嚥下機能低下
 えんげきのうていか

舌口唇運動機能低下
 ぜつこうしんどうろうきのうていか

咬合力低下
 こうごうりょくていか

咀嚼機能低下
 そしゃくきのうていか

食べこぼしをするようになった
 食べ物が口に残るようになった
 硬いものが食べにくくなった

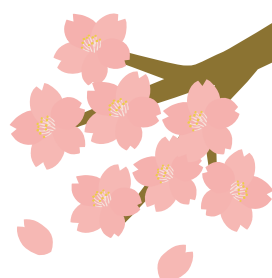
一般社団法人 日本老年歯科医学会
 Japanese Society of Gerodontology

©2019 Japanese Society of Gerodontology

一般社団法人日本老年歯科医学会発行「口腔機能低下症 患者向けリーフレット」

表面イラストの答え: こま

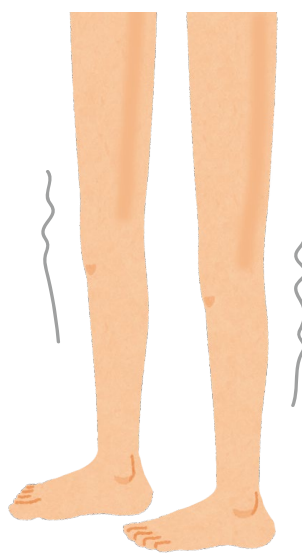
さ



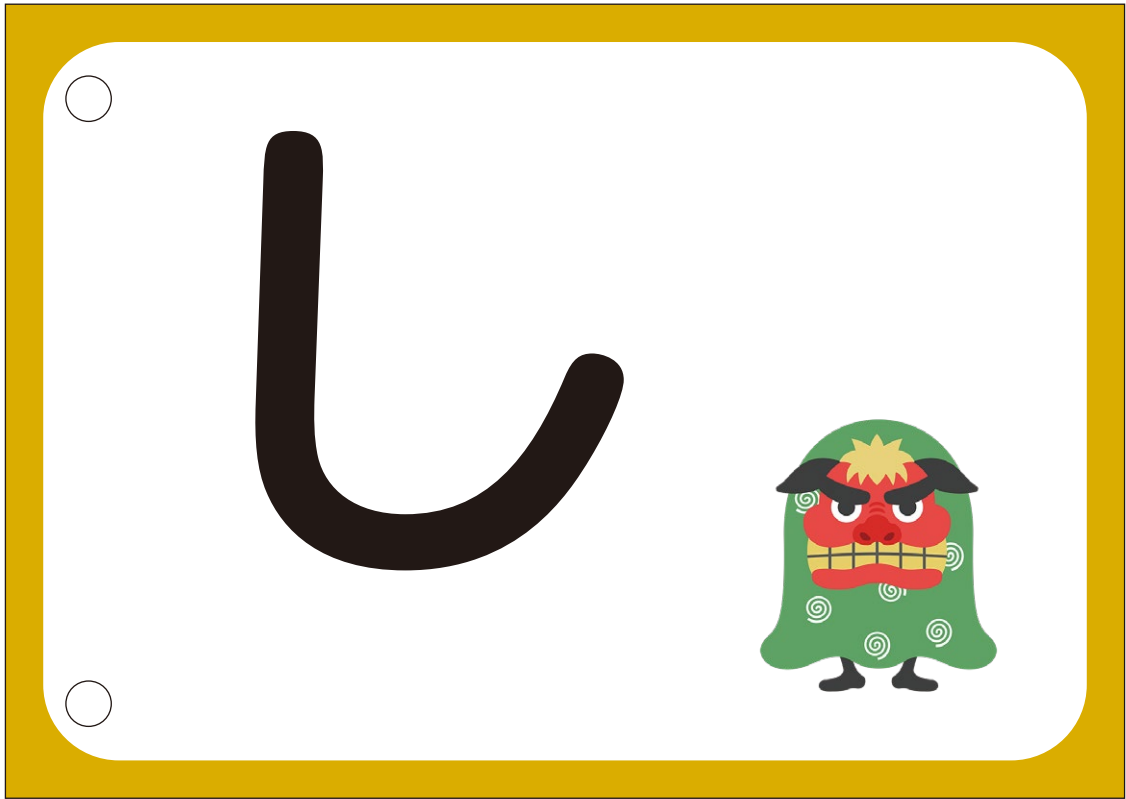
さ

サルコペニア

- 加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋などの全身の「筋力低下が起こること」です。
- フレイル(健康障害につながる心身の脆弱な状態であるとともに、ストレスに対する予備力が低下した状態)は、①身体的 ②心理的・認知的 ③社会的 で構成されます。サルコペニアは①身体的フレイルに分類されます。



表面イラストの答え: さくら



し 歯間ブラシ

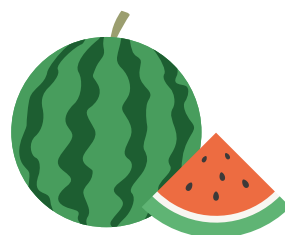
- 歯間ブラシを使って、ハブラシでは届かない、歯の側面についたプラークや、歯と歯の間に入りこんだ食べかすを、きれいに取り除きましょう。そして、きれいで健康な歯を保ちましょう。

ブラッシング方法	プラーク除去効果 (%)
ブラッシング+歯間ブラシ	85%
ブラッシング+フロス	79%
ブラッシングのみ	61%

歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果 (日歯保存誌、48、272 (2005年))

表面イラストの答え: ししまい

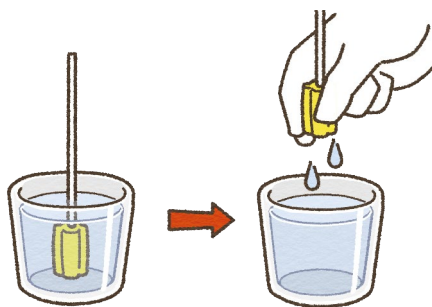
す



す

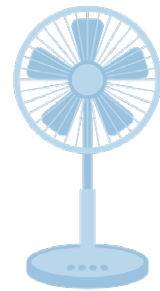
スポンジブラシ

- 口唇が乾燥している場合は、水などを含ませ、しっかり絞った口腔ケアスポンジ・ジェル・ウェットガーゼなどで口唇を湿らせましょう。
- 奥から手前に、誤嚥しないように清掃しましょう。



表面イラストの答え: すいか

せ



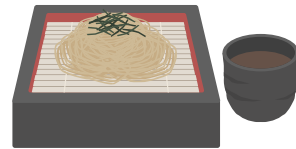
せ 洗口液

- 洗口液はすすぐだけで、歯垢・口臭といった口内トラブルの原因となる食べカスやミクロの汚れ、ネバネバを洗い流してくれます。磨き残り対策のために日常の歯磨き後の仕上げとして使いましょう。
- スポンジブラシと一緒に使用することもできます。



表面イラストの答え: せんぶうき

そ



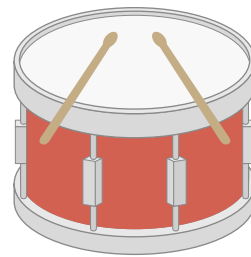
そ

そ しゃく しょう がい 咀嚼障害

- 咀嚼障害は、その原因から器質性咀嚼障害と運動障害性咀嚼障害に分けることができます。
- 器質性咀嚼障害とは、歯をはじめとする咀嚼器官の欠損によって起こる咀嚼障害です。
- 運動障害性咀嚼障害は、下顎や舌、口唇、頬、軟口蓋など咀嚼器官の運動障害、さらには、高次脳機能障害により咀嚼運動の制御が困難な場合によって起こる咀嚼障害であり、加齢や脳血管疾患や神経筋疾患などによって起こります。超高齢社会において、この運動障害性咀嚼障害への対応が重要な課題となっています。

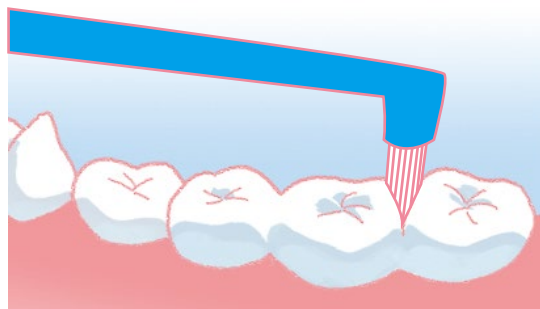


た



た タフトブラシ

- タフトブラシは、毛束が1つのヘッドの小さな歯ブラシです。普通の歯ブラシでは毛先が届きにくいところの清掃に適しており、歯ブラシでみがいた後、タフトブラシでの清掃を追加することで、みがき残しやすい「歯と歯の間」や「歯と歯肉の境目」のプラーク(歯垢)を効率よく除去することができます。



ち



ち チェックシート

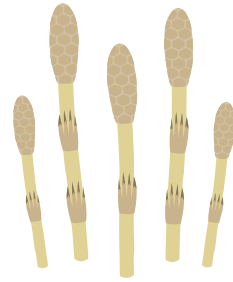
- 栄養素をバランスよく日常生活において摂るために、「食事バランスガイド」があります。ガイドを参考にしながら、「お食事チェックシート」を使ってみましょう。

適量チャート

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは 2~3つ)	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上							
10~11歳 身体活動量 低い	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは 2~3つ)	2つ	12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは 2~4つ)	2~3つ	

農林水産省Webサイト(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/sheet.html)より引用

表面イラストの答え:ちきゅう



つ つなぐ

京歯口腔サポートセンターとは、
「訪問歯科診療」などの地域包括ケアを推進する京都府歯科医師会の窓口です。
在宅、病院、施設等に療養中で歯科医院に通院困難な方と歯科医院をつなぐところです。
(本事業は京都府歯科医師会の会員診療所が対象となります)



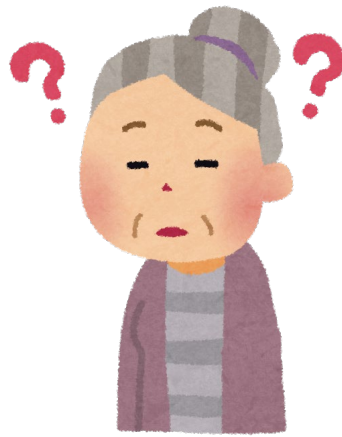
表面イラストの答え: つくし

て



て てんかん

- てんかんは全ての年代で起こり得ますが、乳幼児や高齢者で多く発症します。
- 高齢者のてんかんの特徴は、まずひきつけは起きず、急に動きが止まり一点を見つめてぼーっとし数分後に元に戻る発作が起きます。ぼーっとしている間、本人には自覚はないため、周りの人が気づきおかしいと思ったら病院を受診することをお勧めします。



と

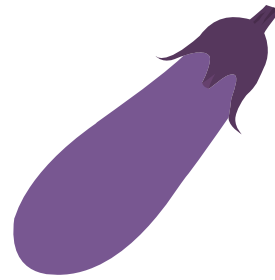


と

糖尿病

- 糖尿病とは、インスリンの分泌が不足している、インスリンが正常に働かないなどのため血液中のブドウ糖が異常に高くなる疾患です。
- 国民の5、6人に一人は糖尿病の危険があるとされる、深刻な国民病の一つです。
- 日本人で圧倒的に多く、生活習慣病の一つとされているのは2型糖尿病です。この2型糖尿病の発症には、インスリンの分泌不足、働きが悪いといった遺伝的な要因に加え、過食、運動不足、肥満、ストレスといった生活習慣的な要因が関係しているといわれています。糖尿病を予防するため、または進行を遅らせるため、生活習慣を見直すことが大切です。

な

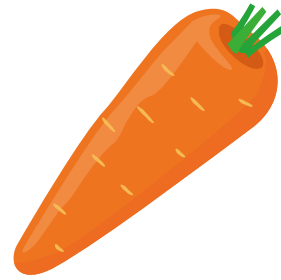


な ナイトガード

- 睡眠中や集中する日中の無意識による歯ぎしりや食いしばりは、知覚過敏や歯周病、顎関節症など様々な問題を引き起こします。ナイトガード(マウスピース)を装着することで、歯や顎にかかる負担を軽減します。



に



に 認知症

認知症の原因となる主な脳の病気

アルツハイマー型認知症

<代表的な症状>

覚えたことを思い出す能力が低下して新しいことが覚えられない、年月や時刻、自分のいる場所など基本的な状況が把握できないといった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

脳血管性認知症

<代表的な症状>

感情の起伏が激しく、抑うつ気分が見られたり、意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなったりします。脳が障害を受けた部位によりますが、手足の麻痺や失語症があると、活動的に過ごすことが難しくなります。

レビー小体型認知症

<代表的な症状>

手足のふるえ・こわばりや動作や歩行がぎこちなくなるなどのパーキンソン病様症状や転倒、はっきりとした幻視(その場にはないものが現実にあるように見える)を伴い、日や時間により症状の変動が大きいことが特徴です。初期には記憶は比較的保たれている場合も多いといわれています。

前頭側頭型認知症

<代表的な症状>

我慢や思いやりなどの社会性を失い、ルールを守らない、衝動的に行動する、毎日同じ行動を繰り返すなど、周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。

「認知症かも？」と気づいたときには、早めの相談や受診がとて大切です！

認知症を引き起こす病気の多くは**進行性**です。



他の病気と同じように、**早期発見・早期対応**により、**症状の進行を遅らせることができます。**



早期に支えを手にするすることで、**これからの人生に備えることができ、人生を前向きに歩む可能性が広がります。**

京都市健康長寿企画課提供

表面イラストの答え: にんじん

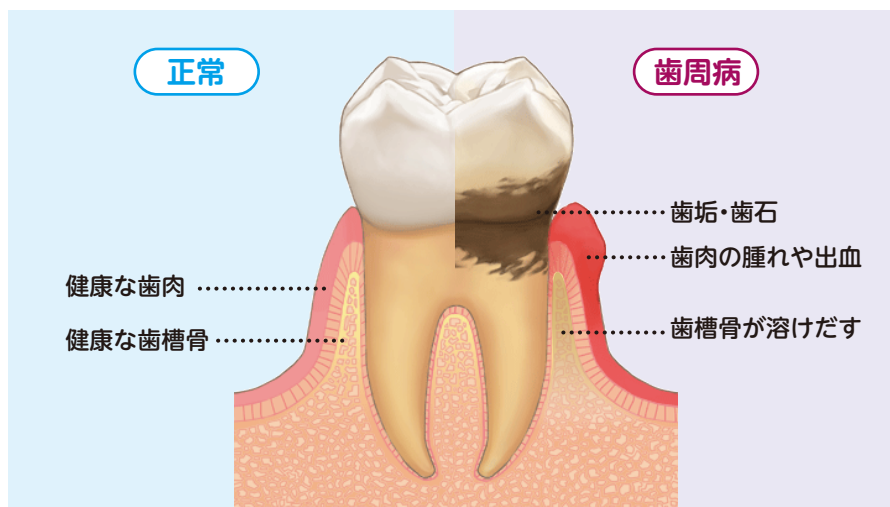
ぬ



ぬ

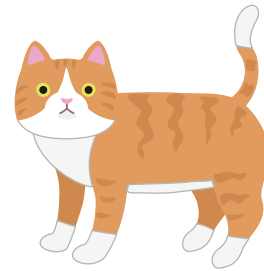
抜ける (歯周病)

- 歯が抜ける一番の原因は歯周病です。



表面イラストの答え:ぬりえ

ね



ね 寝たきり

- 介護現場での歯磨きでは、「磨いた後に、汚れや細菌の塊を、誤嚥せずに回収すること」が最も大切なことです。
- 寝たきりで上体を起こせない人は、横向きになってもらう。麻痺がある場合は麻痺側を上になるようにして、受け皿を当てて、水分を吐き出す。できない場合は、ガーゼなどを指に巻いて、拭き取ることが大切です。



【口腔ケアの基本的な方法と全体の流れ】動画で学べる！今日から役立つ口腔ケア

表面イラストの答え：ねこ

の



の

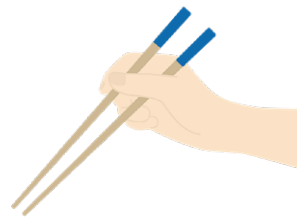
脳梗塞

- 脳梗塞においては血栓と呼ばれる血の固まりが血管をふさいでしまい、そこから先へ血液が流れなくなってしまうのです。すると詰まってしまった先の細胞や組織は、酸素や栄養を運んでももらえず、壊死(部分的に死んでしまうこと)してしまいます。当然脳は大きなダメージを受けることとなります。
- 次のような人は特に要注意です。
 - ◆ 大量の飲酒 ◆ 喫煙習慣 ◆ 運動不足
 - ◆ 肥満 ◆ 過度のストレス



表面イラストの答え: のこぎり

は



は 歯ブラシ

- お口の大きさ、歯ぐきの状態などにより、歯ブラシを選びましょう。
歯科医師や歯科衛生士と相談するとよいでしょう。



9. ブラッシング

歯ブラシの硬さや毛先の形などは、

今日からできる口腔ケア 実践のポイント Vol.5 今日からできる！口腔ケアの基本手技

表面イラストの答え：はし

ひ



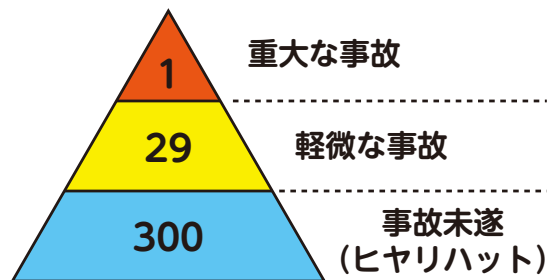
ひ

ヒヤリハット

- ハインリッヒの法則とは、1件の重大な労働災害に対して、29件の軽微な事故と300件のヒヤリハットがあるという労働災害における経験的な法則です。

- ハインリッヒの法則は、労働災害には何かしらの予兆や原因が必ずあるという教訓を示しています。

【ハインリッヒの法則】



ふ

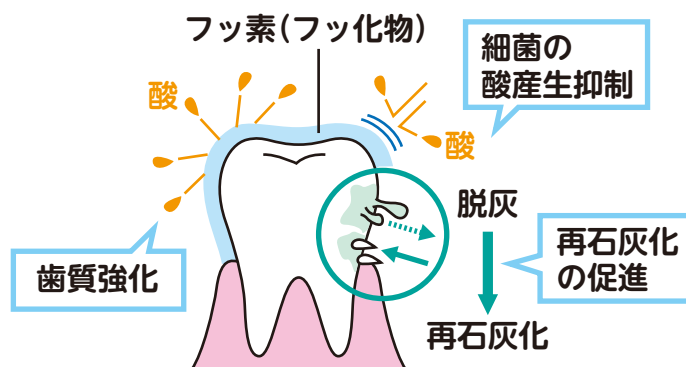


ふ

フッ素

- 一般的なハミガキ(いわゆる歯磨き粉)の場合、フッ素濃度は主に500~1500ppmです。フッ素配合ハミガキを使う際は、使用量に注意しましょう。

【フッ素の働き】





扁桃腺

- 親知らずが原因で、歯ぐきが炎症を起こすことがあります。炎症がひどくなると、顎の下のリンパ腺や扁桃腺が腫れてきます。



ほ



ほ 保湿剤

- 口を開けたまま寝ることが多くなると、口腔内が乾燥していきます。乾燥が気になる場合は、保湿剤を使うことも検討しましょう。
- 保湿剤は、指またはスポンジブラシでなじませるように薄く広げます。保湿剤を塊のまま口腔内に塗布すると誤嚥の危険もあります。適量を心がけましょう。



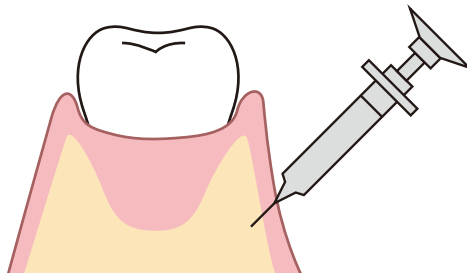
ま



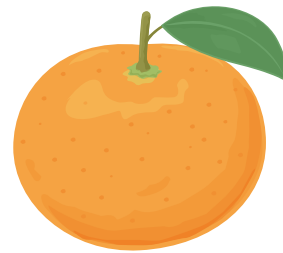
ま

麻醉

- 抜歯をする際などに、局所麻酔を使用します。
- 一般的な浸潤麻酔法で、効果は2～3時間持続します。
- 麻酔を使用する治療の場合は、時間帯に気をつけましょう。
麻酔が効いているとうまく食事ができなかつたり、気づかずに頬などを噛んで傷をつくること
があります。
麻酔後2～3時間は食事を避け
ましょう。
食事時間から逆算して治療
の予約時間を決めましょう。



み



み ミールラウンド

- 医師、看護師、言語聴覚士、歯科医師、歯科衛生士その他の職種の者が、認知機能や摂食嚥下機能の低下を伴う施設入所者に対し、食事の環境、姿勢、食具の種類や使用方法、食事介助の方法などを観察し、カンファレンスなどを行い入所者ごとにしっかり食べて飲み込めているかを評価することです。

- 介護する方が食事介助に困難を感じている方が対象となります。

- (1) 経口摂取困難な方
- (2) むせが出てきている、誤嚥のリスクが高い方
- (3) 食事が多く摂れない終末期の方
- (4) 食事の姿勢がとりづらい方



む



む むし歯

- 「むし歯」のことを専門用語で「う蝕」といいます。

【う蝕(むし歯)の進行度】

C1~C4の4段階

C1:エナメル質
まで進行



C2:象牙質
まで進行



C3:歯髄
まで進行



C4:歯根だけ
になるまで進行



表面イラストの答え:むしめがね

め



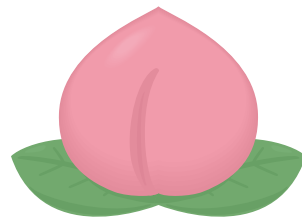
め

メンテナンス

- 歯周病やむし歯を再発させず、健康な状態を維持していくための定期的な治療のことです。
- 治療が終了した後は、3～6ヶ月ごとにかかりつけ歯科医に診てもらいましょう。
- かかりつけ歯科医とは、安全・安心な歯科医療の提供のみならず医療・介護に係る幅広い知識と見識を備え、地域住民の生涯に亘る口腔機能の維持・向上をめざし、地域医療の一翼を担う者としてその責任を果たすことができる歯科医師をいいます。



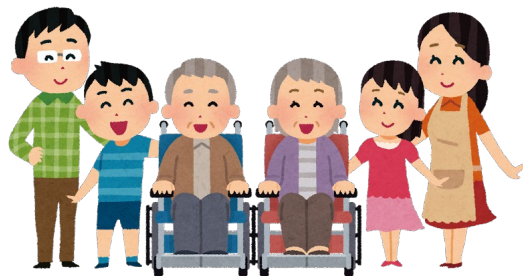
も



も

モニタリング

- 高齢者施設の利用者に対し、施設職員と連携して摂食嚥下機能評価と食環境などの整備に基づいた栄養支援を行うことは、利用者の栄養状態の維持・改善に効果があるという報告があります。
- 多職種と協働して栄養ケア計画を立案し、栄養状態をモニタリングして、栄養状態の維持・改善を図ります。



や






や

痩せる

- 高齢者は体重が減るのは容易ですが、増やすことはなかなか思うようにいかない場合があります。

体重1kgあたりの1日の必要エネルギー量(推定)

身体活動レベル	I 	II 	III 
65~74歳	座って過ごすことが多い 外来通院がギリギリ	家事や散歩、デスクワークなどを日常的に行っている 普通に元気	畑仕事やスポーツなど身体を動かす機会が多い 体力には自信あり
75歳以上	自宅にいてほとんど外出しない	生活は自立している	体力には自信あり
体重あたりの必要量	体重(kg) × 30kcal	体重(kg) × 35kcal	体重(kg) × 40kcal

例) 体重60kg 男性 65歳 身体活動レベルII … 60×35=2,100kcal
 体重50kg 女性 75歳 身体活動レベルI … 50×30=1,500kcal

表面イラストの答え:やどかり

ゆ



ゆ

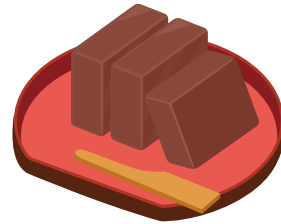
ユニットケア

- スタッフと入居者が共同生活する中で、入居者一人ひとりの個性や生活リズムに合った暮らしが送れるようにサポートする介護手法です。
- 個室によりプライバシーを確保できる一方で、孤独感を抱きやすくなります。
- 介護者は複数の仕事を同時にこなす必要があります。



表面イラストの答え: ゆきだるま

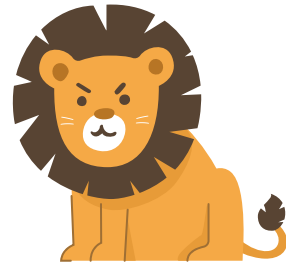
よ



よ 要介護

- 介護サービス計画(ケアプラン)は居宅介護支援事業所の介護支援専門員(ケアマネジャー)などが作成します。
- ケアマネジャーは、ご本人の健康状態を把握し、自立した生活への復帰や要介護状態の悪化の予防を念頭においてケアプランを作成しています。ご希望と違う提案をするかもしれませんが、ご家族を含めて十分に話し合い、ケアプランを作ることが大切です。
- なお、ケアプランは総合事業のサービスを利用する場合を除いて、ご本人が自分で作成することもできます。

ら



ら ラジオ体操

- 口腔機能の低下予防のためには、口をしっかりと動かすことも大切です。
- 毎朝のラジオ体操と一緒に口体操も一緒にしましょう。



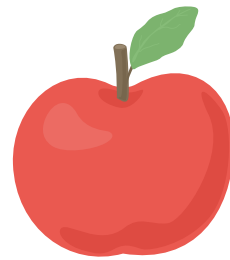
発行 令和5年3月 京都府健康福祉局 京都市健康福祉局 京都市健康福祉局 京都市健康福祉局
発行所 京都市健康福祉局 京都市健康福祉局 京都市健康福祉局 京都市健康福祉局



京都市健康長寿企画課提供

表面イラストの答え:らいおん

り



り

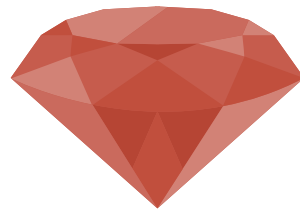
リスクマネジメント

- 事故が起きる危険性を把握・管理し、ルール化することで事故を未然に防ぐ活動を意味します。
- ケア介入する前に、日頃より利用者や患者が発信しているSOSをしっかりと把握することが大切です。



表面イラストの答え:りんご

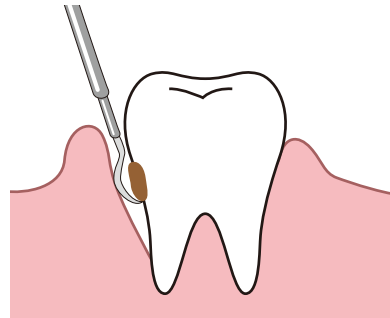
る



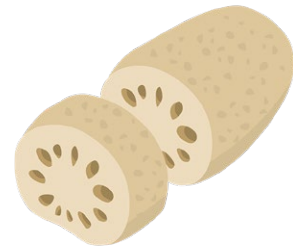
る

ルートプレーニング

- 歯周病治療の一つで、汚染された歯根(ルート)の表面を、器具を使って削り取り、滑らかに(プレーニング)することです。歯石除去するスケーリングの後に続けて行われます。歯石除去した後の歯の表面は、ざらついているので、このままだと歯石が再度つきやすい状態になっているので、滑らかに研磨する作業です。
- 痛みの強い方の場合には局所麻酔をかけ、キュレットという器具を歯肉の間から入れていき、歯根の表面の汚れた部分を一層、削り取りツルツルにして再び歯石の細菌が付着しないようにします。



れ

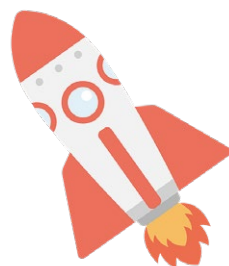


れ レントゲン

- 訪問歯科診療では、むし歯治療・歯周病治療・入れ歯の作製・簡単な抜歯などができます。
- 持ち運びができるレントゲンがあり、訪問先でレントゲン撮影が可能です。



ろ



ろ 老化

- 老化と共に体の機能が低下します。そのひとつに、唾液腺があります。年齢とともに、唾液が出にくくなり、お口が乾燥することで、むし歯になりやすくなったり、口臭の原因にもなります。

唾液腺マッサージをしましょう♪

し か せん 耳下腺	あご せん 顎下腺	さご せん 舌下腺
<p>耳の横あたり</p> <ul style="list-style-type: none">● 両手の指（親指を除く4本の指）を横にあてる● 後ろから前へ円を描くようにゆわくりと滑らす	<p>顎の先まで</p> <ul style="list-style-type: none">● 下顎の角の内側の部分に親指をあてる● 目の下から下顎の先まで、5箇所くらいに分けて、腹にゆわくりと押ししていく	<p>下顎中央あたり</p> <ul style="list-style-type: none">● 両方の親指をそろえて、下顎中央の真下にあてる● 親指で下を押し上げるように、ゆわくりと滑らす

発行 全乳がん検診、がん検診啓発センター、健康長寿がらみ、市民協賛会、健康長寿会編纂
編集 2019年4月20日 発行 2019年4月24日 京都府健康長寿課提供



京都市健康長寿企画課提供

表面イラストの答え:ろけっと

わ



わ ワクチン

- 病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするためのものです。
- 高齢者向けには、新型コロナワクチン、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンなどがあります。必要に応じて接種を検討しましょう。
ワクチンによっては各自治体で定期予防接種を行っている場合があります。



を



を

食と口腔を考える会

- 京都府歯科医師会は多業種連携の場としての意見交換会を定期的
に開催しています。
- 「初めて施設に入所される皆さまへ！お口のケア用品のご準備
を！」チラシは、多業種の意見を参考に作成しました。

下記の二次元コードから
ダウンロードできます。



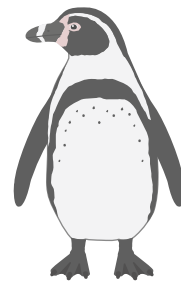
**ご自宅等で
使っていたものがあれば
お持ちください。**

入所後、
施設協力歯科医師・歯科衛生士が
利用者様に最適なお口のケア用品
をご提案することもできます。



表面イラストの答え：ほんをよむ

ん

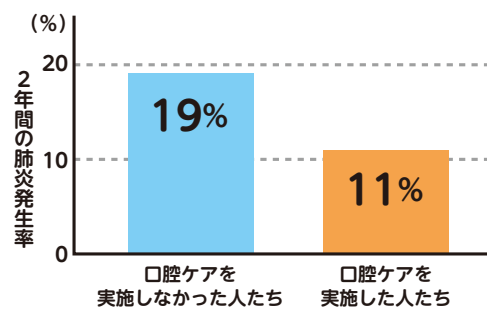


ん

ごえん 誤嚥

- 加齢と共に、飲み込む機能は次第に衰えてきます。誤って食物や飲み物が気管に入ることを誤嚥といいます。
- 高齢者や認知症などの場合、無意識に誤嚥を起こし、誤嚥性肺炎により致命的になりうる場合があります。
- 口腔ケアを行うことで、肺炎のリスクが軽減されます。

口腔ケアで高齢者の肺炎予防



表面イラストの答え:ペンギん