

75歳以上のみなさまへ

お口“いきいき”健康支援(口腔ケア)事業

# お口の中の“健康チェック”を 無料で受けることができます

お口の中を健康にすると、食事もおいしくなり  
歯の病気はもとより細菌の繁殖を防ぎ、  
口内炎や肺炎を予防し、  
ひいては全身の健康に繋がるといわれています。  
みなさんもぜひこの機会に  
お口の健康指導を受けてみませんか？



お口の健康は健康寿命の延伸につながります。

対象者

**長崎県後期高齢者医療の被保険者の方**

(県外居住者、医療機関や介護施設等に入院(入所)されている方を除きます。)

自己負担

**無料**

申込みから  
受診までの  
流れ

## ①申込み

長崎県後期高齢者医療広域連合またはお住まいの市役所・町役場の  
後期高齢者医療担当窓口にて電話等で申し込むか、受診を希望される  
歯科医院を通じてお申し込みください。

(平成29年度の申込み期限は、平成29年12月28日(木)まで)

## ②受診券の送付

申し込み後に、広域連合から受診券を送付します。

## ③受診

受診券を受け取ったら、歯科医院へ電話等で受診の予約を行い、受診券  
を歯科医院に提示することで、2回を限度にお口の中の健康指導が受け  
られます。

(注)むし歯の治療行為等は本事業の対象外です。

受診できる  
歯科医院

長崎県歯科医師会加盟の歯科医院及び長崎市高島国民健康保険診療所、  
小値賀歯科診療所となっております。

お問い合わせ

**長崎県後期高齢者医療広域連合**

〒850-0875 長崎市栄町4番9号 長崎県市町村会館5階

☎095-816-3930

# 2回のお口の中の健康指導とは？

1  
回  
目

## 👉 そしゃくりよく 咀嚼力のチェック

ガムを噛んでチェックします。

ガムのカラーチャート (右の色に近いほど良好)



## 👉 唾液量のチェック

## 👉 飲み込み機能のチェック

## 👉 お口の衛生状態のチェック

## 👉 ブラッシング指導



## 👉 お口の健康体操



### 【構音訓練】

咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにします。

パ・タ・カ・ラ

という言葉を順番に10回ずつはっきりと発音します。

## 👉 唾液腺のマッサージ

唾液の出やすいポイントを優しくマッサージします。



耳下腺



顎下腺



舌下腺

2  
回  
目

1回目と同様のチェックを行い、改善が図られたかどうかの確認を行います。

### 歯の状況のチェック

- むし歯の本数
- 上下噛み合っている歯の本数

また

### 歯周(歯ぐき)のチェック

- 歯周病
- 歯石

を行います。

### 入れ歯のチェック

- 本人及び術者の評価

※これらの検査後、適切な治療へと繋げましょう。