

五所川原市  
在宅医療介護  
連携事業

# お口の健康を保ち、元気に シニア世代を過ごしましょう！

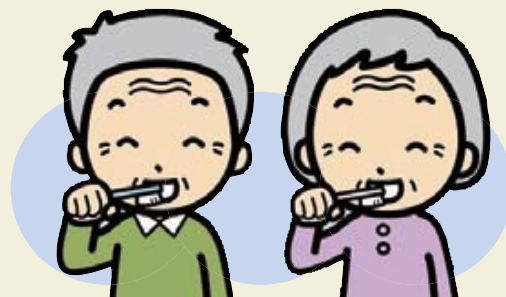
住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるためには、自分の力でものを食べ、楽しく会話ができるよう口腔のフレイル（虚弱）を予防することが大切です。

歯がなかったり、うまくかめなかったりすると、食べられる食品が偏り、栄養も十分に取れず、低栄養の原因となります。定期的に歯科受診や口腔ケアを行い「かむ力」を保つようにしましょう。



## 噛めなくなる、歯を失う原因の1位は歯周病です！

歯周病菌は、誤嚥性（ごえんせい）肺炎を引き起こすだけでなく、心臓病や糖尿病など全身に悪い影響を与えます。痛みがなくても、定期的に歯科医院で診てもらい、口腔ケアをしておくことが大切です。



よく食べ、よく歩き、よく笑い  
素敵なシニアライフを！

歯を失ったまま放置

すると…

うまくかめなくなる

- ▷低栄養になり体力・免疫力が低下します。
- ▷転倒や認知症のリスク(危険性)が増えます。
- ▷誤嚥性肺炎を引き起こす原因となることもあります。

\*誤嚥性肺炎

食べ物や胃液などが誤って気管に入ることを「誤嚥(ごえん)」といい、これが原因の肺炎のことをいいます。

### ★こんなこと、ありませんか？

- うまくかめない。
- 食べこぼしが多い。
- お茶や汁物等でむせることがある。
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった。
- 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がある。

思い当たる方は、  
歯科医院に  
相談しましょう！

五所川原市  
在宅医療介護  
連携事業

# 「在宅歯科医療連携室」を ご存じてですか？



青森県歯科医師会では、歯科通院が困難なため在宅で歯科医療を受けたい方などの相談窓口を設置しています。ここでは、

- 外来での歯科治療が困難な方からの相談を受け付けています。
- 在宅歯科診療、口腔ケア指導等を行っている歯科診療所を紹介します。
- その他、ご要望等を受け付けています。

相談を希望する方は…

### かかりつけ歯科医がいる場合

まずは、かかりつけ歯科医にご相談ください。



### ★かかりつけ歯科医をもつメリット

これまでのたくさんの研究から、かかりつけ歯科医をもつことは口腔の健康維持だけでなく、長寿や日常生活の質向上につながることを示されています。

また、ご自身の治療の経過や体質なども把握していますので、最適な方法で治療していただけるでしょう。

### かかりつけ歯科医がない場合

在宅歯科医療連携室までご連絡いただくか、または青森県歯科医師会ホームページ（下QRコード）から申込書をダウンロードし、必要事項を記載の上、FAXにてお申し込みください。

### 【在宅歯科医療連携室】

相談窓口 青森県歯科医師会  
(青森市青柳一丁目3-11)

電話番号 017-752-8118

FAX番号 017-722-4603

在宅歯科診療、口腔ケア指導等にお伺いする歯科診療所と訪問日などをお知らせします。

\*訪問歯科診療を受けるには、保険証の提示が必要です。



●地域包括支援センターは「よろず相談所」のような役割を担っています。「保健師」「主任介護支援専門員（主任ケアマネージャー）」「社会福祉士」という資格を持った職員が常駐し、高齢者の方々の相談に包括的に応じています。認知症や介護等の気になることは、お気軽にご相談ください。

●認知症に関する情報をFMごしょがわらで毎週月曜日9時10分から約10分間、テーマを決めてお届けしています。

問い合わせ先…地域包括支援センター 内線2461

