

〒〇〇〇-〇〇〇〇
大阪府〇〇市〇〇〇丁目〇番地
〇-〇〇〇号

〇〇 〇〇 様
ID23000001

大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課
〒540-0028
大阪府大阪市中央区常盤町1-3-8
中央大通FNビル8階
[TEL] 06-4790-2031
[FAX] 06-4790-2030

あなたのお口の状態についてのお知らせ

このお知らせは、令和5年度の後期高齢者医療の歯科健診を受診して下さった方を対象に
お送りしています。歯科健康診査の結果をお口の健康の保持・増進にお役立てください。

あなたの歯科健診の結果

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、お口の機能が低下してきま
す。お口の機能が低下した状態では栄養が偏り、エネルギーが不足し、全身の健康に悪影響を及
ぼすことがあります。

口腔衛生状況

しこう 歯垢(歯に付着した細菌が繁殖したかたまり)	ほとんど ない	😊
しょくさ 食渣(お口の中の食べかすや汚れ)	ほとんど ない	😊
こうしゅう 口臭(お口の中の匂い)	ほとんど ない	😊
しせき 歯石(歯垢とカルシウムが結合した沈着物)	中程度	😞
ぜったい 舌苔(舌の表面につく白い苔状のもの)	ほとんど ない	😊
ぎし せいそうじょうきょう 義歯(入れ歯)の清掃状況	良好	😊

こうくうかんそうど 口腔乾燥度

(唾液の分泌量が低下
しお口が乾いた状態)

正常



そしゃくのうりよくひょうか 咀嚼能力評価

(噛むための筋肉)

良好



ぜつ・こうしんきのうひょうか 舌・口唇機能評価

(舌・唇の運動状況)

要注意



えんげきのうひょうか 嚥下機能評価

(唾液の飲み込み)

良好



あなたへのメッセージ



お口が乾燥し、汚れが残っている部分があります。噛む力、飲み込む力も少し弱
いようです。お口の乾燥には様々な原因が考えられます。また、お口の状態が悪
いと、全身の健康状態に影響すると言われています。毎日のお口のお手入れや
お口の乾燥、お口の働きを高める体操などについて、詳しくはかかりつけ歯科
医院などに相談しましょう。

今のお口の健康を保つために、裏面をご参照ください

お口の健康度アップのポイント

① 食後に必ず歯みがき!

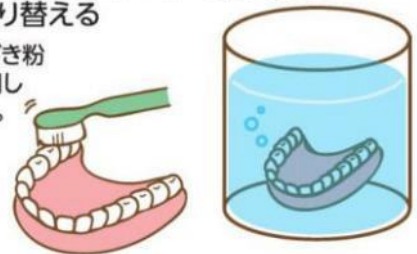
- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- 1度に1～2本ずつ毛先を細かく「ちょちょ」と振動させるように動かす
- 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく



② 義歯(入れ歯)は毎日洗浄!

- 義歯は必ずはずして洗う
- 歯だけでなくパネや吸着部分もしっかり洗う
- 寝るときははずし、水につけて保管する 水は毎日取り替える

※義歯には歯みがき粉(研磨剤)は使用しないでください。



③ お口の体操を習慣に! ～ パタカラ体操 ～



1

パ の声は唇をしっかりと閉じてから発音します。唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



2

タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。

カ
カ
カ

3

カ の声はのどの奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。



ラ
ラ
ラ

4

ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。



10回ずつ発音し、5回繰り返してやってみましょう。

お口の健康度アップで全身も健康に!!

お口の健康には、歯の数、歯周病、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌量などさまざまな要素が関係しています。これらの状態が悪化すると、骨が弱くなったり、低栄養状態を引き起こすなど、全身の健康に影響を及ぼす場合があります。



お口の健康が
全身の健康をつくる

お口の健康度アップのヒントとなる情報は、一般社団法人大阪府歯科医師会のホームページに詳しく掲載されています。

<https://www.oda.or.jp>