

一般介護予防事業「口から健康プログラム」

笑う、話す、食べる。口腔機能の衰えは、気づきにくく、確実にやってきます。桐生市歯科医師会の協力のもと、「口」から見直す、元気へのチャレンジ、口腔トレーニングを学ぶプログラムです。6月～12月に歯科医療機関に直接申し込みをして開始となります。

- 目的
 - ・ 歯科医院で集中的なプログラムを受け、自宅でもできる口腔機能の向上を学びます。
- 対象者
 - ・ 65 歳以上の桐生市民のうち、プログラム「チェックシート」で、1 つ以上「はい」に該当し、口腔機能向上が必要とされた方
- 内容
 - ・ 問診
 - ・ 診査（口の状態を診ます）
 - ・ 検査（オーラルディアドコキネシス、反復唾液嚥下テスト）
 - ・ 教育（口腔体操、口腔ケア）
- 期間・回数
 - ・ 1 コース 4 回、概ね 3 か月で終了。受付は、12 月までに申し込み。
- 費用
 - ・ 無料
- 実施場所
 - ・ 桐生市歯科医師会に所属する登録歯科医院（28施設）別紙のとおり
- チェックシート配付場所
 - ・ 健康長寿課、新里・黒保根保健センター、各支所市民生活課、プログラム実施歯科医療機関（登録歯科医院 28 施設）、各地域包括支援センター、ホームページにも掲載

「口から健康プログラム」チェックシート

氏名 _____ 性別 _____ 年齢 _____ 住所 _____ 電話番号 _____

1. 食事の際に口が乾く感じがする ☐ はい ☐ いいえ

2. お茶や水で口を潤わす必要がある ☐ はい ☐ いいえ

3. 口の奥まで舌が届く ☐ はい ☐ いいえ

4. 飲み込むときに苦しさを感じる ☐ はい ☐ いいえ

5. 唾液が口の中に溜まる ☐ はい ☐ いいえ

6. 常に口の中がよるよる感じがする ☐ はい ☐ いいえ

7. お口の中心が外れていると思う ☐ はい ☐ いいえ

8. 歯が揺れている（歯が動いている）を感じる ☐ はい ☐ いいえ

9. よく噛める ☐ はい ☐ いいえ

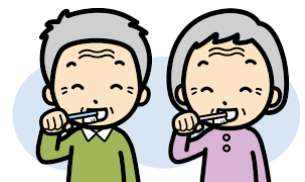
10. 食事をするときに口が乾く感じがする ☐ はい ☐ いいえ

11. 唾液が口の中に溜まる ☐ はい ☐ いいえ

12. 口が乾く感じがする ☐ はい ☐ いいえ

このチェックシートは、一口から健康プログラムに参加する方のためのものです。

口腔体操
(例 パ・タ・カ)



3 すべての人に
健康と福祉を



①該当者 チェック

②歯科医院で学ぶ

③自宅でトレーニング

【問い合わせ】
保健福祉部健康長寿課長寿支援係
担当 鈴木
TEL 0277-44-8215