

これが、習志野市で活用している 「お口の安心健康チェックシート」

POINT
1

質問項目

1. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
2. お茶や汁物等でむせることがありますか
3. 口の渇きが気になりますか
4. 食欲がありますか
5. 食事が楽しいですか
6. 歯や口の中の状態に満足していますか
7. 歯や口の中で気になることはありますか
8. かかりつけの歯科医がいますか

お口の安心健康チェック受診票 (65歳・70歳・75歳・80歳)

口腔機能の向上
 大枠内を記入してください。お口の安心健康チェック受診票 (65歳・70歳・75歳・80歳)

氏名 ふりがな 男・女 昭和 年 月 日生(歳)

〒 習志野市

★質問項目 あてはまるところに○をつけてください。

①半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか いいえ はい

②お茶や汁物等でむせることがありますか いいえ はい

③口の渇きが気になりますか はい いいえ

④食欲がありますか はい いいえ

⑤食事が楽しいですか はい いいえ

⑥歯や口の中の状態に満足していますか いいえ はい (歯・歯ぐき・入れ歯・口臭・その他)

⑦歯や口の中で気になることはありますか いいえ はい

⑧かかりつけの歯科医がいますか いる いない

(診査日:平成 年 月 日)

1. 口の中の状態 記号 健全歯: / - 未処置歯: C.C. 処置歯: ○ 欠損補綴: ◎ 覆補綴歯: △ 補綴不要歯: ×

右	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	左
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

残存歯 本 - 残存・程度 重度動揺歯 本 + 補綴歯(義歯・ダミー) 本 = 機能歯(合計) 本

歯周組織 炎症なし 炎症あり(軽度・中等度・重度) 対象部位 なし 歯周病 重度動揺歯

歯石 なし 中程度 多量 歯垢なし

歯垢の汚れ なし・少量 中程度 多量

義歯の適合 良好 普通 不適合 多量

舌の苔 なし・少量 中程度 多量

2. 口の働き(口腔機能)の状態

舌の動き よく動く やや動きにくい(上・下・左・右・ぐるり)
 類の膨らまし 左右十分できる 十分にはできない(左・右)
 発音 明瞭 一部不明瞭 不明瞭
 飲み込み ()回/30秒 正常値: 飲み込む回数が30秒で3回以上
 問題なし 嚥下機能の低下が疑われる

判定
よい状態です。健康維持・向上に努めましょう。
歯科治療をしましょう。(むし歯・歯周病・入れ歯)
歯や入れ歯、舌の清掃方法を見直しましょう。
歯周病などの補助用具も使ってみましょう。
舌の体操や唾液腺マッサージなどをしてみましょう。
その他

担当歯科医師から今後に向けて

判定
よい状態です。健康維持・向上に努めましょう。
歯科治療をしましょう。(むし歯・歯周病・入れ歯)
歯や入れ歯、舌の清掃方法を見直しましょう。
歯周病などの補助用具も使ってみましょう。
舌の体操や唾液腺マッサージなどをしてみましょう。
その他

医療機関名

★これから定期健診を受けて、お口の健康を保ちましょう。

健康手帳の持参 有・無(新規交付・再交付・忘れ)

◎後査の結果により、市からご連絡やご案内をさしあげることがあります。
 また、結果はプライバシーに十分配慮し、統計的に利用することがあります。

POINT
2

むし歯やあわない入れ歯では、噛む力が減り、食事や会話が十分にできないものとなります。歯周病は心臓・血管疾患、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病の悪化等全身の健康に影響を及ぼします。また、口の中のがんなどは、初期の頃は無症状な場合も多く、進行すると怖い病気です。しかし、これらの病気や状態も定期的に健康チェックを受けることで、早期発見・早期治療につながります。

お口の安心健康チェック結果のお知らせ

健康づくりの総合計画
 ～健康なまち習志野～ 自分の歯でも入れ歯でも、誰もが食事や会話を生涯楽しめるまちなぎをめざします

いきいきした生活は、元気できれいなお口から始まります。

口の働き(口腔機能)は、足腰の筋力と同じように、あまり使わないでいると次第に衰えていきます。

★3つの質問は、自分の口の健康度を確認する項目です。
 一つでも「はい」があったら、健康度を上げるための行動開始のサインです。

①半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか いいえ はい → カミカミ力

②お茶や汁物等でむせることがありますか いいえ はい → カミカミ力

③口の渇きが気になりますか いいえ はい → 唾液腺機能・嚥下の働き

むし歯やあわない入れ歯では、噛む力が減り、食事や会話が十分にできないものとなります。歯周病は心臓・血管疾患、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病の悪化等全身の健康に影響を及ぼします。また、口の中のがんなどは、初期の頃は無症状な場合も多く、進行すると怖い病気です。しかし、これらの病気や状態も定期的に健康チェックを受けることで、早期発見・早期治療につながります。

★口の元気を維持・向上するポイント
 歯科医による専門的管理だけではなく、自己管理も必要です。

1. 口の中の状態 記号 健全歯: / - 未処置歯: C.C. 処置歯: ○ 欠損補綴: ◎ 覆補綴歯: △ 補綴不要歯: ×

右	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	左
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

残っている歯 本 - 残存・程度 重度動揺歯 本 + 補綴歯(義歯・ダミー) 本 = 機能歯(合計) 本

歯ぐき 炎症なし 炎症あり(軽度・中等度・重度) 対象部位 なし 歯周病 重度にグラグラの歯

歯石 なし 中程度 多量 歯垢なし

歯垢の汚れ なし・少量 中程度 多量

入れ歯の汚れ なし・少量 中程度 多量

入れ歯の適合 良好 普通 不適合 多量

舌の苔 なし・少量 中程度 多量

2. 口の働き(口腔機能)の状態

舌の動き よく動く やや動きにくい(上・下・左・右・ぐるり)
 類の膨らまし 左右十分できる 十分にはできない(左・右)
 発音 明瞭 一部不明瞭 不明瞭
 飲み込み ()回/30秒 正常値: 飲み込む回数が30秒で3回以上
 問題なし 嚥下機能の低下が疑われる

判定
よい状態です。健康維持・向上に努めましょう。
歯科治療をしましょう。(むし歯・歯周病・入れ歯)
歯や入れ歯、舌の清掃方法を見直しましょう。
歯周病などの補助用具も使ってみましょう。
舌の体操や唾液腺マッサージなどをしてみましょう。
その他

担当歯科医師から今後に向けて

判定
よい状態です。健康維持・向上に努めましょう。
歯科治療をしましょう。(むし歯・歯周病・入れ歯)
歯や入れ歯、舌の清掃方法を見直しましょう。
歯周病などの補助用具も使ってみましょう。
舌の体操や唾液腺マッサージなどをしてみましょう。
その他

医療機関名

★これから定期健診を受けて、お口の健康を保ちましょう。

習志野市保健福祉部健康支援課 (453) 2923

◎後査の結果により、市からご連絡やご案内をさしあげることがあります。
 また、結果はプライバシーに十分配慮し、統計的に利用することがあります。

習志野市