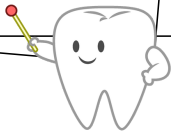


歯周病のセルフチェック

- ☐ 朝起きたときに、口のなか
がネバネバする。
- ☐ 歯みがきのときに出血する。
- ☐ 硬いものが噛みにくい。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がときどき腫れる。
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の
間にすきまができてきた。
- ☐ 歯がグラグラする。



かがみのちょう
鏡野町は

みなさんの
歯の健康づくりを
応援します

みんなでサポートして、
おいし食事と笑顔
元気な笑顔を
まもりましょう！



かがみのちょう しか いいん
鏡野町の歯科医院

鏡野

むくたいしかいいん

棕代歯科医院

☎ (0868) 54-0045

住所 古川416-1

いしかわしかいいん

石川歯科医院

☎ (0868) 54-3290

住所 吉原383-1

しか

ひら歯科クリニック

☎ (0868) 54-4555

住所 竹田133

しか

みむら歯科

☎ (0868) 54-0088

住所 沖60-5

奥津

おくつしかしんりょうしよ

奥津歯科診療所

☎ (0868) 52-2255

住所 女原90-1

上齋原

かみさいばらしかしんりょうしよ

上齋原歯科診療所

☎ (0868) 44-2526

住所 上齋原480-1

富

とみしかしんりょうしよ

富歯科診療所

☎ (0867) 57-2266

住所 富西谷119



しょう しゃ しか しんりょう

障がい者歯科診療

(予約制)

つやましはいりょう しんりょうしよ

津山歯科医療センター診療所

☎ (0868) 22-4021

住所 津山市沼6-15

かがみのちょう

鏡野町

おかやまけんともたぐんかがみのちょうただ

岡山県苫田郡鏡野町竹田660

そうごうふくしか

総合福祉課

☎ 0868-54-2986

☎ 0868-54-2891

は
歯がないと、どうなるの？



げんき えがお
いつもの元気な笑顔のために
は たいせつ
歯を大切にしよう

しょうがい ほんにん かぞく
障害のあるご本人、ご家族、
しえんしゃ
支援者のみなさんへ



は 歯がないとこんなことが…
(ご本人向け)

○ごはんがおいしくない



硬いものが食べにくくなる。食べられるものが減ると、食事の時間が楽しくなくなります

○うまく話せない

さ行やた行など、発音しにくい音が増えることがあります



○おなかが痛い



よくかまずに飲み込むと、胃や腸に負担がかかります

○顔の形が変わる

口のまわりがへこんで、顔が老けて見えることがあります



たいへん もっと大変なことがおきる
(ご家族・支援者向け)

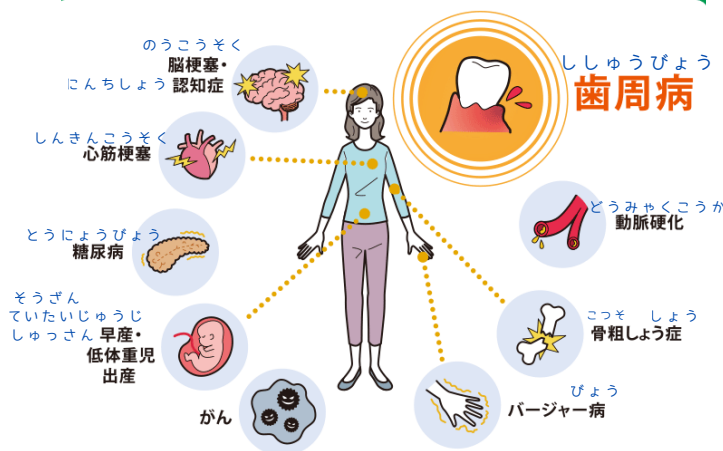
●誤嚥性肺炎



口の中の細菌が肺に入り、肺炎を起こす危険性が高まります

●全身の病気

口の中が不潔だと、糖尿病や心臓の病気のリスクが高まります



●認知機能への影響

かむ刺激が減ると脳への刺激も少なくなり、認知症のリスクが高まると言われています



●栄養の偏り



噛みやすいものばかり食べるようになり、栄養が偏ってしまいます

どうすればいいの? (解決策)

☆歯医者さんに相談

歯が抜けたままにせず、早めに歯科医院に行きましょう。入れ歯など、ご本人に合った方法があります



☆入れ歯を使う



入れ歯を使うと、しっかりかめて、病気になりにくくなります。

☆毎日の歯みがき

残っている歯を大切にすために、毎日丁寧に歯みがき続けましょう



☆「いつもの様子」を見る



食事の様子や発音の変化、体調に気を配り、困ったことがあれば相談しましょう