

動画での解説は
こちら

自宅でできる、お口のトラブルチェック

監修

白石 愛先生

(歯科衛生士) 熊本リハビリテーション病院
歯科・口腔外科

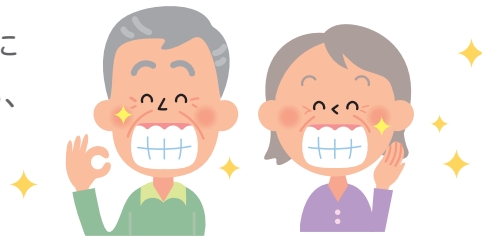
コーディネーター

吉村 芳弘先生

(医師) 熊本リハビリテーション病院
サルコペニア・低栄養研究センター センター長

皆

さんは、普段から、ご自分のお口の中を鏡などで見たことはありますか？
自分の歯が何本あるか、歯ぐきの状態など、
日頃からよく観察しておくで、早期発見、早期治療に
つながります。ご家族のお口の中もしっかり見ながら、
みんなでお口を守っていきましょう！



1. 歯は何本あるか知っていますか？

鏡

で見て、是非数えてみてください。見えにくい時は、ライ
トを当てて明るくすると、お口の中がよく見えます。もし
かしたら虫歯や汚れ、詰め物などが外れているところがあるかも
しれません。



2. 歯ぐきの状態を見てみましょう。

健

康な歯ぐきの色はピンク色です。濃い赤色のところが
あったり、他のところと比べて腫れていたり、歯磨きの
時に出血する場所があるような時は、歯医者さんで一度
診てもらいましょう。

腫れや出血してい
るところはありませんか？

3. 歯磨きや、お食事中など、歯が痛いとき、 食べにくいことはないですか？

痛

い、冷たいものや熱いものがしみる、うずく、お食事がしにくい、
などの症状がある時は、そのままにせず歯医者さんで診察を
受けましょう。そのままにしておくと症状が悪化する可能性があります。

こんな症状があったら /
歯医者さんを受診しましょう

うずく

しみる

食事が
しにくい



おかえりなさい。在宅医からのエール

コメンテーター

岡田 晋吾先生

(医師) 医療法人社団守一会
北美原クリニック



外

来で診察をしていると、歯の状態が悪くて食事を十分に噛めず痩せてきたという方が
おられます。また入れ歯が合わなくなって、口のなかに傷ができて痛みがあったり、冷
たいものがしみてしまって辛いと言う方も多くおられます。このような状態だともちろん十分
に食事を摂れないだけでなく、気分も落ち込んできてしまいます。

歯

や歯茎の状態が栄養状態だけでなく、精神状態にも影響を与えるわけです。もし歯や
歯茎に少しでも問題があると感じた場合には、できるだけ早く診断・治療を受けること
が大切です。

ま

ずは困っていることを家族や訪問看護師さん、ケアマネージャーさんたちに伝えま
しょう。お家にも歯科医師や歯科衛生士さんが訪問してくれて、丁寧に診察や治療を
行ってくれます。最近は地域の歯科医師会に在宅歯科診療の相談窓口が設置されていること
が多いです。気軽に相談してみましょう。

《森永乳業の通信販売サイトのご案内》手軽に使える栄養補助食品をご紹介します ▶



森永乳業グループ病態栄養部門

森永乳業クリニック株式会社

〒153-0063 東京都目黒区目黒4-4-22

ホームページ <https://www.clinico.co.jp>

☎ 0120-52-0050

2024年3月
32210FA