

お口の元気度チェックシート



それぞれの項目で0点、50点の場合には、該当する項目のトレーニングを行ってください。

1. 飲み込む力テスト	スタート時	2週間後	4週間後
お茶や汁物でムセる いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
食事中によくムセる いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
飲み込むのに苦労する いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
2. 舌や口の周りの力テスト	スタート時	2週間後	4週間後
食事の時に食べこぼす いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
食事の後に口の中に食べ物が残る いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
会話が聞き取りにくいと言われる いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
3. お口の乾燥度テスト	スタート時	2週間後	4週間後
口の渇きが気になる いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
口の中がネバネバして話しにくい いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
クラッカー等乾いた食べ物が飲み込みにくい いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
4. 噛む力のテスト	スタート時	2週間後	4週間後
固い物が食べにくい いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
食事にかかる時間が長くなった いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
入れ歯が合わなくなったり、グラグラしている歯がある いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			

知らず知らずのうちにお口の元気度が低下している方もいます。いつまでもおいしく食べ、楽しく笑い、仲間とお話できるように力の低下しているところに注意して、トレーニングを行いましょう。



一般社団法人札幌歯科医師会相談専用ダイヤル
道央圏域在宅歯科医療連携室 ☎011-561-3001