

トラブルの予防

かかりつけ歯科医師、歯科衛生士と相談し、
口の中を健康な状態にしておきます。



ポイント

日頃の口腔ケア

1. 自分で行う！毎日の口腔ケア

・歯みがき

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスも使います。

・入れ歯(義歯)の手入れ

毎日洗い、清潔にします。
義歯洗浄剤も併用しましょう。



義歯は清潔に

・舌の汚れ

舌専用ブラシで舌の汚れも
落とします。



2. 歯科医院で行う！口腔ケア

・定期健診

歯や歯肉をチェックし、治療が必要な場合は処置を受けます。

・歯石除去や歯のクリーニング

自分では落とせない歯石や着色を専門の機械で除去します。

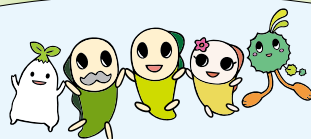
・入れ歯(義歯)の調整

義歯をお使いの場合、口の
粘膜を傷つけないよう修理・
調整をしておきます。



年に1~2回は定期歯科健診を受けましょう

めざせ健康長寿



杉並区では、命を守る「^{こう}くう口腔ケア」

を通じて、健康長寿をめざしています。

そのために、定期的な歯科健診を受けて
いる区民を増やす活動をしています。

(杉並区健康づくり推進条例)

目標値

定期的な歯科健診を受けている人の割合を
55.5%(令和5年度) → 65%(令和12年度)に増やす。

協力 ● 一般社団法人 東京都杉並区歯科医師会

監修 ● 日本赤十字社 武蔵野赤十字病院 歯科口腔外科

部長 島本裕彰 先生

発行 ● 杉並保健所健康推進課

命を守る

^{こう}くう
「口腔ケア」

がん治療などの
入院治療を受ける方
病気療養中の方へ



杉並保健所 健康推進課

口腔ケアはあなたの命を守ります

口腔ケアは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、**全身の健康**を守ります。



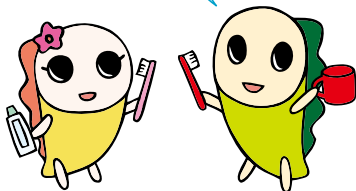
どんな時？

① 手術を受ける

② 抗がん剤や放射線治療を受ける

③ 病気療養中

口の中を清潔に保ち続けると、肺炎や心内膜炎、敗血症などのリスクが下がり、手術やがん治療がスムーズに進みます。



① 手術を受けるときに起こるトラブル

抵抗（免疫）力が低下して感染しやすくなります。



どんなトラブル？

1. グラグラする歯があると、麻酔中の事故につながります。
2. むし歯や歯周病があると、術後に肺炎を起こすことがあります。

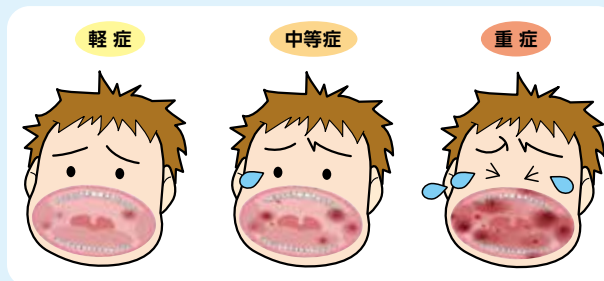
② 抗がん剤や放射線治療を受けるときに起こるトラブル

栄養不良や貧血になったり、感染しやすくなります。



どんなトラブル？

1. 副作用などで口の中が痛い、乾燥する、出血するなどして、食事が思うように食べられなくなることがあります。（口腔粘膜炎）



2. 吐き気が出たり味覚が変わって、食欲が落ちることがあります。
3. その結果、栄養不良や貧血になったり、感染しやすくなります。

③ 病気療養中に起こるトラブル

口の中の細菌や汚れの影響を受けやすくなります。



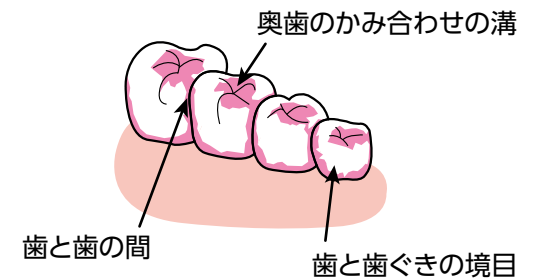
どんなトラブル？

1. 肺炎（誤嚥性肺炎）

唾液や口の中の細菌が気管に入ると、肺炎を起こす場合があります。特に、手術後で抵抗力が落ちている時は注意が必要です。

2. むし歯や歯周病の悪化

口の中や歯の手入れがおろそかになって、むし歯や歯周病が悪化しがちです。



3. 入れ歯（義歯）の不具合

療養中の極端な体重減少によって歯ぐきが痩せたり唾液分泌が減少すると、入れ歯（義歯）の使用が困難になることがあります。

4. 食欲低下

味覚異常や強い口臭により、食欲が低下します。

5. 心臓疾患

口の中の細菌（むし歯や歯周病など）により、心内膜炎や心臓弁膜症を引き起こすことがあります。