

よいは

歯科医院での受診が困難になった市民の皆様に、地域に根付いた歯科医師による「訪問歯科診療」を

お口の健康ミニ情報

歯の本数と健康について



公益社団法人
川崎市歯科医師会
五月台アローラ歯科
院長 宇治野 聖 先生

歯の数が少なくなると、食べる力や体の健康だけでなく、認知症や生活機能の低下にもつながることが分かっています。日本の研究では、歯が20本未満でも入れ歯を使っている人は、使っていない人より長生きする傾向がありました。歯が少なく、入れ歯も使わない人は、認知症になるリスクが約1.8倍高いという報告もあります。また、入れ歯を使っていない人は、一人で食事をする「孤食」になりやすく、社会とのつながりが減って健康を損ねる恐れもあります。つまり、歯をできるだけ多く残すこと、そして入れ歯を上手に使うことは、食べる楽しみを守るだけでなく、体と心の健康、さらには長生きにもつながると考えられています。

Q 歯を多く残すにはどうしたらいいですか

A 抜歯の主な原因は、重度の虫歯や歯周病による歯の破壊、歯の破折、親知らずのトラブルなどです。これらにより歯の保存が困難になった場合、周囲の健康を守るために抜歯が行われます。歯を失わないようにするためには、まず毎日正しいブラッシングによる口腔ケアが大切です。口腔ケアによってお口の中の細菌を少なくすることで病気になりにくくなります。また、病気の早期発見のために定期的な検診を受けてください。それにより重症化する前に治療を行い、歯を残すことができます。

歯科診療
なんでも
Q&A



訪問歯科診療のご依頼
そのほかのお問い合わせは



在宅歯科医療地域連携室

【受付時間】9時～17時（月～金）

サンキュー よいは
フリーダイヤル 0120-390-418
携帯 080-9868-1917

第2回地域連携室研修会

日本歯科大学教授 口腔リハビリテーション多摩クリニック院長
菊谷 武先生 「お家へ行こう！-訪問診療事始め-」



令和7年10月18日土曜日、川崎市歯科医師会主催の研修会が開催されました。講師の菊谷先生は「お家へ行こう！-訪問診療事始め-」と題して、訪問診療の現状や高齢期を見据えた外来での治療方針についてお話しをされました。

年齢を重ねるにつれて歯科の外来受診は困難になる場合が多いですが、それに備えた歯科診療は十分に整っていないという現状があります。外来に通院できる時から口腔機能検査を定期的に行っていくことによって、おいしく食事ができないという問題の原因を早くから見つけることができます。口腔機能の衰え（オーラルフレイル）は全身の衰えにもつながっていきますので、介護状態に備えた歯科診療は大切であると感じる内容でした。

口の筋力をきたえるトレーニングで健康寿命を実現しましょう！

口の筋力が衰えてよくかめないとやわらかい食品を選びがちで、栄養のかたよりや不足を招きます。固い食品もかめる口の筋力を維持することがとても大切です。

～毎日できるお口の筋トレ～

毎日2～3セットを
目指しましょう！



口開け体操

- ①口を大きく開け、10秒間保つ
- ②口を閉じて10秒間休む
①→②を5回で1セット
(口を開ける筋肉の緊張を取り、食べ物飲み込みやすくなります)

舌ぐるぐる体操

- 唇をとじて口の中で上下左右に動かす
右回り3回、左回り3回で1セット
(舌を動かすと唾液が出て食べ物がまとまり、かみやすく、飲み込みやすくなります)



パタカラ体操

- パ 唇をしっかり閉じて
タ 舌を上あごにしっかりくっつけて
カ のどの奥に力を入れて
ラ 舌を丸めて舌尖を上の前歯の裏につけて
それぞれ8回づつで1セット
(発音をはっきりし顔の表情が豊かになります)



ご案内

患者様の年齢制限もございません 紹介料などの費用はかかりません

歯科医院に行きたくてもなかなか行くことができない・・・



でも大丈夫！

「在宅歯科医療地域連携室」が仲介役となり訪問診療を行っている歯科医院をご紹介します



若い方でも中途障がいなど通院が困難な方も対象となります



- ご利用の流れ
- ① まずは下記番号に電話下さい
 - ② 患者様の情報をお聞きます
 - ③ 連携室から協力医に依頼
 - ④ 協力医と相談の上訪問日時を決定
 - ⑤ 訪問診療開始

個人情報の取扱いについて (プライバシーポリシー)

公益社団法人川崎市歯科医師会（以下「本会」といいます）は、適正な手段によって個人情報を取得し、業務上必要な範囲内で所定の目的での利用をいたします。個人情報の取扱いについて、個人情報の保護に関する法律の趣旨を理解し、諸規定を策定して、適正に取り扱うことが本会の社会的責務である

訪問歯科診療のご依頼・お問い合わせは
在宅歯科医療地域連携室

〒210-0006 川崎市川崎区砂子2-10-10
公益社団法人 川崎市歯科医師会事務局内

フリーダイヤル
携帯
【受付時間】

サンキュー よいは
0120-390-418
080-9868-1917
9時～17時（月～金）

お問い合わせは
お気軽に