

お家で歯の治療ができます！

在宅歯科医療 連携室を ご利用ください！



あなたのお住まいの地域の
在宅歯科医療連携室へ
お気軽にご相談下さい。

目次

■ 新潟市	1	■ 加茂市・田上町	10
■ 佐渡市	2	■ 見附市・長岡市（中之島地区）	11
■ 上越市・妙高市・糸魚川市	3	■ 燕市・弥彦村	12
■ 柏崎市・刈羽村	4	■ 五泉市・阿賀町	13
■ 長岡市（川口地区、中之島地区を除く）・出雲崎町	5	■ 新発田市	14
■ 小千谷市・魚沼市・長岡市（川口地区）	6	■ 阿賀野市・胎内市・聖籠町	15
■ 十日町市・津南町	7	■ 村上市・関川村・粟島浦村	16
■ 南魚沼市・湯沢町	8	■ 資料集	17～33
■ 三条市	9		

在宅歯科医療連携室とは？

在宅歯科医療連携室は、介護が必要で、歯科医院への通院が困難な高齢者の方などを対象とした在宅歯科医療の申し込みや、歯や歯ぐきの痛み、入れ歯がこわれた、合わない等、歯やお口のことで困っている方の相談に対応します。

ご家族はもとより、介護サービス事業所・施設、医療機関の方々等、どなたでもお気軽にご相談下さい。

「口腔ケアは介護の基本」口腔ケアは誤嚥性肺炎やインフルエンザを予防します。介護施設職員を対象とした口腔ケア実地研修も行っています。



相談は無料です！
お近くの在宅歯科医療連携室をご利用下さい。

新潟市にお住まいの方

新潟市 在宅歯科医療連携室

☎ 025 - 244 - 5231

〒 950 - 0914

新潟市中央区紫竹山 3 丁目 3 番 11 号
新潟市総合保健医療センター 4 階



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

佐渡市にお住まいの方

佐渡 在宅歯科医療連携室

☎ 080-2131-9100

〒952-1548

佐渡市相川羽田町 58 まもる歯科内



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

上越市・妙高市・糸魚川市にお住まいの方

上越歯科医師会 在宅歯科医療連携室

☎ 025 - 527 - 2844

〒 943 - 0804

上越市新光町1丁目8番11号

上越保健センター2階



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

柏崎市・刈羽村にお住まいの方

柏崎市 在宅歯科医療連携室

☎ 0257-41-5135

〒945-0061

柏崎市栄町18-31

柏崎市歯科医師会館内



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

長岡市（川口地区、中之島地区を除く）・出雲崎町にお住まいの方

長岡歯科医師会 在宅歯科医療連携室

☎ 080-3568-0341

〒940-0857

長岡市沖田1-232-1

長岡歯科医師会館内



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

小千谷市・魚沼市・長岡市(川口地区)にお住まいの方

小千谷北魚沼 在宅歯科医療連携室

☎ 0258 - 89 - 8114

〒 947 - 0028

小千谷市城内 4 丁目 1 番 38 号

小千谷市健康・こどもプラザ 2 F



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

十日町市・津南町にお住まいの方

十日町市中魚沼郡歯科医師会 在宅歯科医療連携室

☎ 025 - 757 - 3533

〒 948 - 0065

十日町市高田町 3 丁目南 442 番地

十日町市医療福祉総合センター 2 F



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

南魚沼市・湯沢町にお住まいの方

南魚沼歯科医師会 在宅歯科医療連携室

☎ 080-9083-4934

〒 949-6680

南魚沼市六日町 657

ベルベディア 305 号室



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

三条市にお住まいの方

三条市歯科医師会 在宅歯科医療連携室

☎ 0256 - 46 - 0815

〒 955 - 0061

三条市林町 1 丁目 22 - 10

皆木ビル 2F



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

加茂市・田上町にお住まいの方

加茂・田上 在宅歯科医療連携室

☎ 0256 - 53 - 8211

〒 959 - 1326

加茂市青海町 1-9-1

(加茂病院 地域連携・医療サポートセンター内)



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

見附市・長岡市(中之島地区)にお住まいの方

見附市 在宅歯科医療連携室

☎ 0258 - 89 - 7547

〒 954 - 0052

見附市学校町2-13-30

見附市保健福祉センター内



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

燕市・弥彦村にお住まいの方

燕・弥彦 在宅歯科医療連携室

☎ 0256 - 78 - 8110

〒 959 - 0231

燕市吉田日之出町 1 番 2 号



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

五泉市・阿賀町にお住まいの方

五泉市阿賀町歯科医師会 在宅歯科医療連携室

☎ 0250 - 47 - 8839

〒 959 - 1862

五泉市旭町 3 - 45 マンション旭 205



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

新発田市にお住まいの方

新発田市 在宅歯科医療連携室

☎ 0254 - 28 - 8451

〒 957 - 8577

新発田市本町 4 - 16 - 83

(下越総合健康開発センター内)



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

阿賀野市・胎内市・聖籠町にお住まいの方

かえつ 在宅歯科医療連携室

☎ 0254 - 28 - 8267

〒 957 - 0018

新発田市緑町 3-1-9

ピュアライフグリーンタウン C-202



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

村上市・関川村・粟島浦村にお住まいの方

村上市岩船郡 在宅歯科医療連携室

☎ 0254 - 62 - 7747

〒 958 - 0854

村上市田端町 1 番 25 号

タバタビル 1 階 C 号



※受付時間等、詳細についてはお問い合わせ下さい。

資 料 集

～からだの健康はお口の健康から～

要介護者を支えるすべての方へ

いつもより元気がない

最近よく発熱する

急に食欲がなくなった

こんな症状があったら、
口の中に異常がある場合があります。

- 口の中に何か原因がありそうだけれど、よくわからない。
- 歯科医院に受診したいが、通院が難しい。
- 口臭が気になるが、口腔ケアの仕方がわからない。
- 口のリハビリがあると聞いたけれど、どんな方法？ 等々

気になるところがある方は、かかりつけ歯科医や、
お近くの在宅歯科医療連携室にお気軽にご相談下さい！！

～からだの健康はお口の健康から～

お口の状態がよくなると、 こんな効果があります。

- ・よくかめる
- ・食事がおいしくなる
- ・口臭の予防
- ・身体機能の回復
- ・会話などのコミュニケーション向上
- ・食事介助の軽減
- ・誤嚥性肺炎の予防[※]

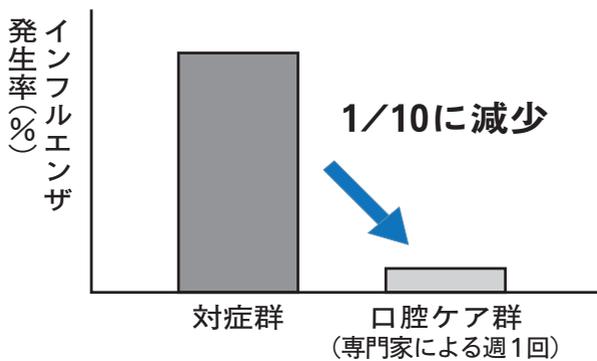


介護の軽減に
つながります。

※誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）とは、口の中の細菌が、食べ物や唾液と共に、誤って肺に入ってしまったため起こる肺炎をいいます。

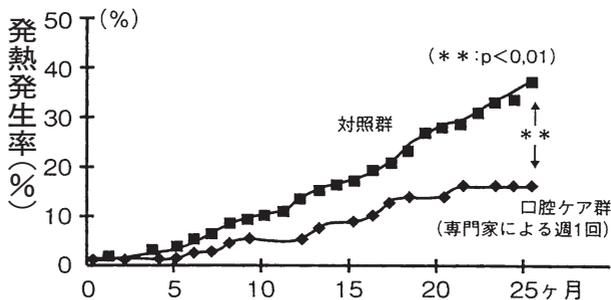
口腔ケア・口腔リハビリによる効果

① インフルエンザを予防！



(Arch Gerontol Getiatr.43(2),2006)

② 発熱発生率が低下！



発熱発生率の差は徐々に広がり
2年間で半分以下におさえられる

(日歯医学会誌,20,2001)



お口のお手入れアドバイス

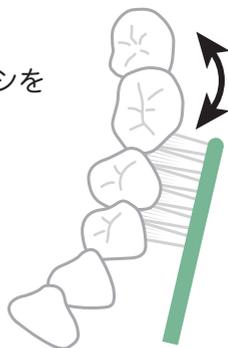
歯みがきの方法

毛先は歯と歯ぐきの境目に軽く当て、小刻みに力を入れ過ぎないように動かします。

みがいてあげる時は、唇や頬を片方の手で引いて行うと良いでしょう。



その人に合った歯ブラシを選びましょう。



小刻みに！



声かけも大切！

歯
ブラシを
お
口
に
い
れ
ま
す
よ

安全で疲れにくい体位をとりましょう。



お口のお手入れアドバイス

入れ歯



入れ歯は細菌が繁殖したり、残っている歯のむし歯の原因となることがありますので、口からはずして毎日しっかり洗浄しましょう。



お口のお手入れアドバイス

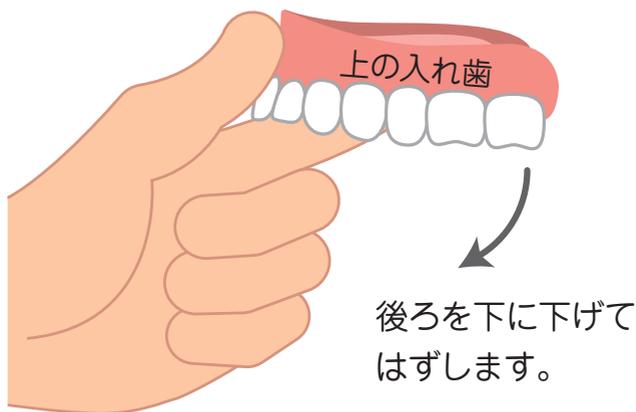
総入れ歯の着脱のポイント

〈はずしかた〉

あごと入れ歯の間に空気を入れるようにします。

上の入れ歯

入れ歯をしっかりつかみ前歯の部分を上に少し押し上げます。



下の入れ歯

入れ歯の前歯の部分を持ち上げます。

〈入れかた〉

入れる順序は、①上の入れ歯②下の入れ歯の順に入れるとやりやすいです。

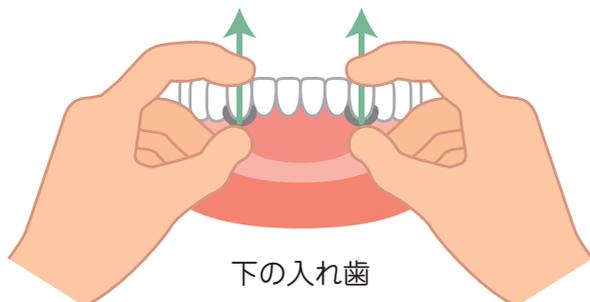
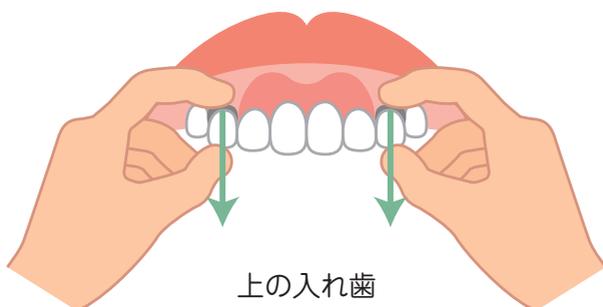


お口のお手入れアドバイス

部分入れ歯の着脱のポイント

〈はずしかた〉

入れ歯を固定しているバネを持ってはずしましょう。



〈入れかた〉

バネをかける歯の位置に合わせ左右均等に入れます。

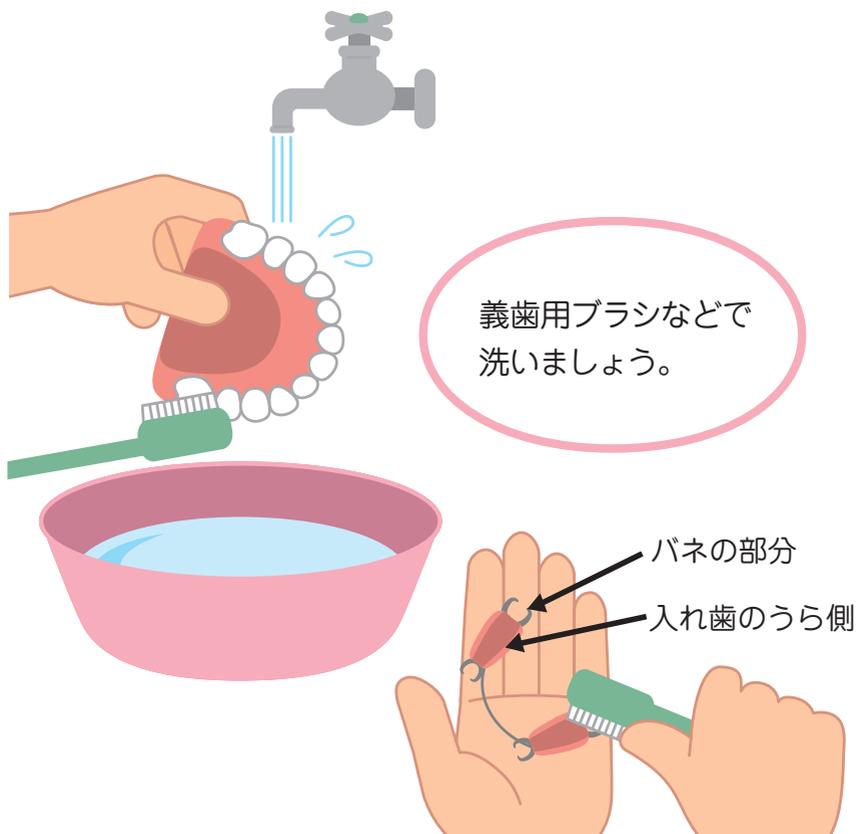
※無理にかんで入れないで下さい。

※小さい入れ歯は飲み込まないように注意しましょう。



お口のお手入れアドバイス

入れ歯のみがきかた



万が一、入れ歯を落としても壊れないように、水をはった洗面器等の上で洗いましょう。

時々、義歯洗浄剤を使うと義歯性口内炎やカンジダ症の予防に効果的です。

～からだの健康はお口の健康から～



お口のお手入れアドバイス

入れ歯の保管のしかた

寝る時や使用しない時は水を入れた容器に入れて保管しましょう。

(特別に指示がある場合は除きます。)

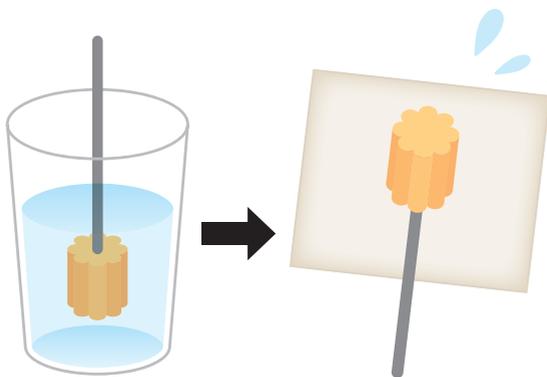


～からだの健康はお口の健康から～



お口のお手入れアドバイス

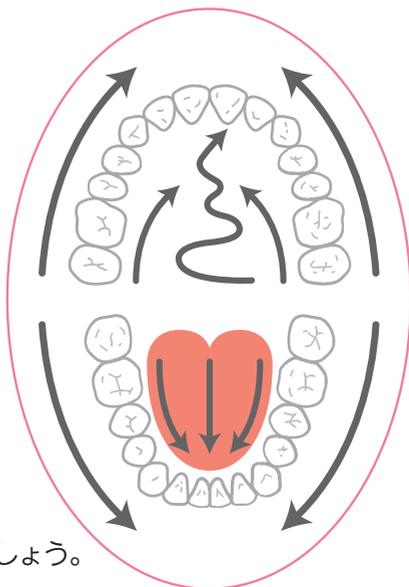
スポンジブラシの使い方



お口の中の粘膜の清掃に使います。
水でぬらしてガーゼ等で水分をとるか、
軽くしぼって使しましょう。



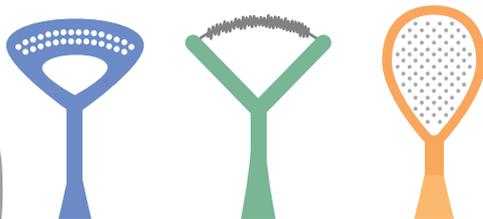
この矢印のように
動かして清拭しましょう。



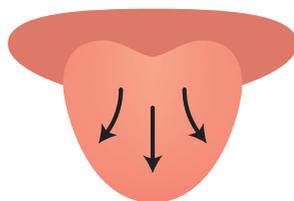


お口のお手入れアドバイス

舌ブラシの使い方



いろいろな形の舌ブラシがあります。



力を入れずに奥から手前にやさしく動かします。
乾燥している時は水や保湿剤で湿らせてから、
無理せず数回に分けて行いましょう。

舌の表面には細菌が住みやすく口臭のもとになります。
口臭予防に舌の清掃をしましょう。



お口のお手入れアドバイス

歯間ブラシの使い方

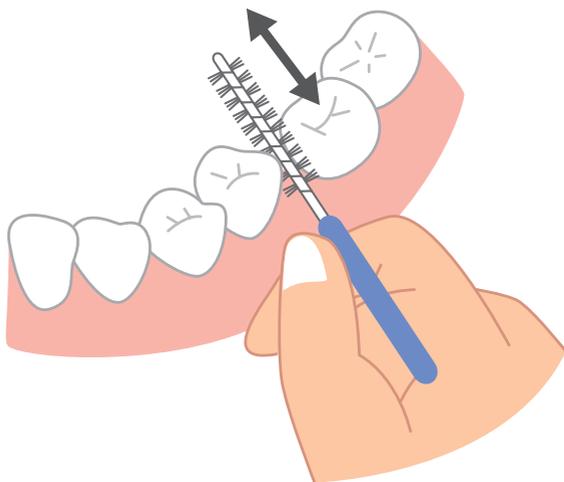
歯ブラシだけでは届かない、歯と歯の間の清掃に便利です。



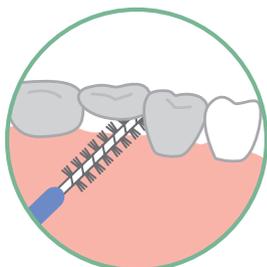
L字型



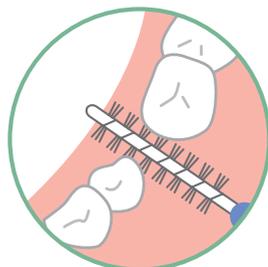
I字型



歯と歯の間に歯ぐきを傷つけないよう、ゆっくり2～3回、前後に動かします。



ブリッジの下



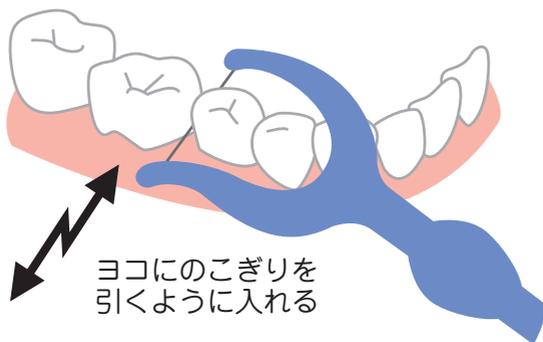
歯が抜けたまま
になっている所



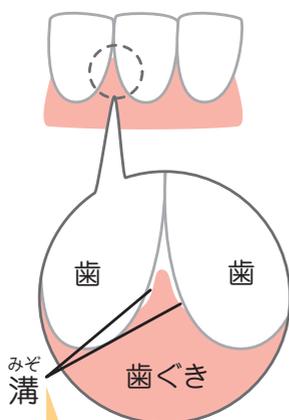
お口のお手入れアドバイス

デンタルフロス (ホルダー付フロス) の使い方

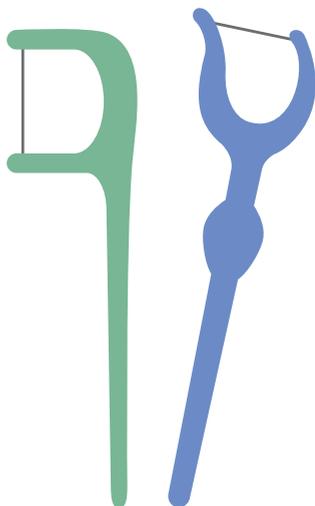
歯ブラシだけでは届かない、歯と歯の間の清掃に使いましょう。



歯と歯の間に、ゆっくりとフロスを入れ、フロスを歯に押しつけるようにして2～3回上下させ汚れをこすり取ります。糸つきようじも同様に使いましょう。



ここまで入れる!!



～楽しく安全に食べるために～



お食事前にお口のトレーニングをして
飲み込む力をアップしましょう

お口の体操

①



口を横に引く

②



唇を突き出す

③



頬を膨らます

④



息を吸い込む

⑤



声を出す

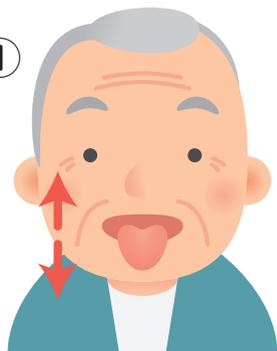
～楽しく安全に食べるために～



お食事前にお口のトレーニングをして
飲み込む力をアップしましょう

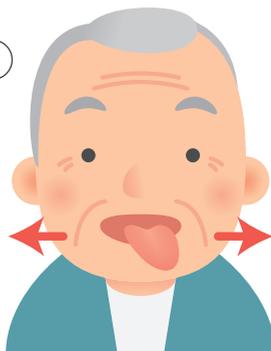
舌の体操

①



口を開けたまま舌を
前方に突き出します

②



口を開けたままで舌を
左右に動かします

③



口を開けて舌の先で
唇をゆっくりなめます
(左回り→右回り)

優しい力で
やってみましょう

だ えき せん

唾液腺マッサージ

唾液（つば）の
出る量が増えて、
食べ物が飲み込み
やすくなります。



じ か せん
耳下腺マッサージ
上の奥歯のあたりに人差し指から小指の4本をあてて円を描くように回しましょう。



が っ か せん
顎下腺マッサージ
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当てます。耳の下からあごの下まで順番に押しましょう。



ぜ っ か せん
舌下腺マッサージ
両手の親指をそろえ、あごの真下からゆっくりグーッと押しましょう。

「からだの健康はお口の健康から」



新潟県 <https://www.kenko-niigata.com>



新潟県歯科医師会 <https://www.ha-niigata.jp>



新潟県歯科医師会 基幹連携室

〒950-0982 新潟市中央区堀之内南3丁目8番13号
TEL 025-283-3030 FAX 025-283-6692