

歯医者さんに行くときの持ち物チェックリスト

お財布



歯科医院の診察券



保険証や医療券

後期高齢者医療被保険者証
や、介護保険被保険者証、
障害者手帳を持っている人は持
ち物に入れましょう

かかりつけ医、病院の診察券

先生どうしが連絡を取り合う時
に、使うことがあります

おくすり手帳

安全に治療するために
確認します



使っている入れ歯

以前使っていた入れ歯

こわれた古い入れ
歯でも持っていく
と治療に活用でき
ることがあります



取れた・折れた歯

お話を聞くときや
診断のために使うこ
とがあります



いつも使っている歯ブラシ



ハンカチ

手帳・メモ帳・連絡ノート

説明や予定などを
記録しておく心安
いです



認知症の人の 歯医者さんのかかりかた Book

～円滑な歯科医院への通院継続にむけて～



すこやかなお口で、
おいしく楽しく食べるために、
歯医者さんと良い関係を続けましょう

歯医者さんにお願ひしましょう

- ◎ 私は認知症と診断されています。
- ◎ 慣れない場所では緊張しがちです。
- ◎ 説明や誘導などは、早口で言われると混乱してしまいます。
- ◎ ゆっくり、はっきり、短い言葉で伝えてください。
- ◎ 説明は絵や文字や模型など、見えるもので教えてください。
- ◎ 一度で覚えられないので、同じ説明を繰り返して頂けると助かります。
- ◎ 安心できる励まみや、やさしい声掛けをお願いします。



おいしく楽しく安全な食生活は すこやかな口腔から

認知症になると、歯科医院から足が遠のいて
しまいがちになります。

また、認知症の症状によって、生活の中で
まくいかなことが増えていくなかで、毎日の
歯みがきが不十分になることがあります。

歯医者さんに定期的にかかっていると、お口の
健康チェックと専門的なケアが受けられます。
痛い時だけに行くのではなく、何もなくても
定期的にかかることが大事です。

生活におおきな困りごとがないうちから、
歯医者さんに定期的にかかる習慣をつけておく
と、これからの生活にとっても安心です。



高齢期の歯周病は他の病気の 原因にもなるのです

楽しく食べるには、自分の歯が大事ですね。

歯磨きを忘れてしまったり、不十分になってく
ると「歯周病（歯槽膿漏）」が悪化しがちです。

歯周病の原因は、細菌です。

歯ぐきから血が出るようになると、歯周病の細菌
が、血管から身体の中に入ってしまう。歯周病
の細菌は脳卒中や糖尿病の悪化などの病気を引き起
こすことが知られています。

口の中の細菌は、肺に入ってしまうと、肺炎の
原因にもなります。

毎日寝る前に歯磨きを頑張ることと、歯医者さん
に通って歯周病ケアを支援してもらうことが大事で
す。

お口の健康と、心と体の健康 どれもとても大事

お口の中が痛かったり、調子が悪いと、毎日の食事が楽しくありませんね。

食べる楽しみが失われると、食欲が減って元気がなくなるだけでなく、日々の喜びや張り合いが無くなって、心が沈みがちになってしまいます。

お口の調子が悪いと、よく噛めないで、特に肉やきのこ類、海藻類、野菜の摂取が減ってしまいがちです。そんな生活が続くと、身体の筋肉が減り、疲れやすくなって、なんとなく外出したくなくなってしまう。

お口の調子が悪いと、滑舌が悪くなり、おしゃべりも上手にできなくなってしまいます。

楽しく社会とかわかり、活動をするためにも、お口の健康を整え、楽しく美味しく食事をする事が大事です。

なにか、変だな、と思ったら お口を見てみよう

食べている時に、変だな、と思ったら、お口の中にトラブルがあるかもしれません。

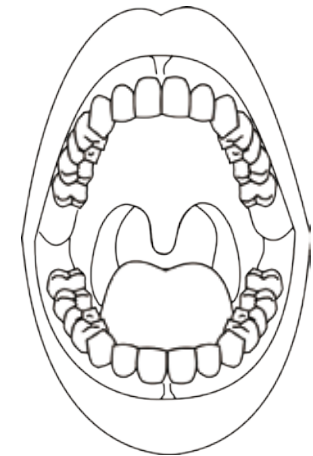
お口の中を鏡で見てください。
自分で見えないときは、ケアマネージャーさんや看護師さんや家族に相談して、みてもらいましょう。

困っている症状や、どんな時にどんな痛みがあるか、その日付を手帳に書いて、歯医者さんにも持っていくように準備しましょう

いつ

どのへんに

どんな症状がある



歯医者さんに病名や 症状を伝えることが大事

歯医者さんはお口の専門家。
でも認知症の専門家ではないので、
伝えないと、わからないことがあります。

歯科医院を予約する時や、受診した時、最初に
「認知症の病名」を伝えるとスムーズです。

伝えることは
「認知症の病名は〇〇型認知症と診断されました」
「〇〇病院の〇〇科にかかっています」
「ケアマネージャーさんは〇〇さんです」

歯医者さんが、あなたが認知症であることを
知っておいてくれると、工夫して対応してくれま
す。

もし、歯医者さんに、認知症でどんなことが
困るか聞かれたら、教えてあげてください。

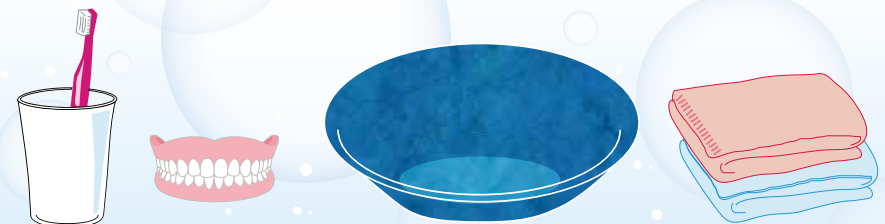
歯医者さんの訪問診療を お願いする時のコツ

通院が難しくなったら、歯医者さんが訪問してく
れる歯科訪問診療をお願いすることができます。

歯科訪問診療をしていない歯科医院もあるので、
いつも行っている歯科医院に聞いてみましょう。
認知症ケアパスに載っている、地域の歯科医師会
の窓口で連絡すると、歯科訪問診療をしている
歯科医院を紹介してもらえます。

財布、保険証のほか、介護保険被保険者証などを
用意しておきましょう。

自宅で用意しておくものは、入れ歯のほか、い
つも使っている歯ブラシと、うがい用のコップ、
洗面器とタオルがあると良いです。



歯医者さんに行くことになったら

歯医者さんは多くが予約診療です。

あらかじめ電話で予約したら、**カレンダーに大きく書いて、忘れないように家族にも協力**してもらいましょう。

歯医者さん用の連絡ノートを用意

しましょう。聞いた説明を書いたり、**症状や予定**を書いて、あとから確認するためのノートです。



歯科医院に行ったら、自分の症状を伝えます。
緊張してしまって上手に伝えられるか心配なときは、家でゆっくり**連絡ノート**に書いて、それを持っていきましょう。**診察券と一緒に出すと良い**ですね。
歯医者さんでの説明は難しい言葉があるかもしれません。何をするのか不安だな、説明してほしいな、と思ったら、
「もういちど説明してください」と言ってみましょう。

みてもらえる歯医者さんを探そう

いつもかかっている歯医者さんがありますか？

もし歯医者さんの診察券がみつかったら、いつもかかっている歯医者さんに電話をかけて、**受診できるか聞いてみましょう**。

電話では、「**認知症と診断**されている」ことを伝

えてください。
歯医者さんが**認知症**の人の治療に慣れていないと、お断りされるかもしれません。

断られてもあきらめないで。
認知症の人の**歯科治療**ができる歯医者さんはきっと見つかります。

認知症の人の**歯科治療**に慣れている歯医者さんと**出会**える方法は、下記があります。

認知症ケアパスに書いてある地域の歯科医師会に電話する

認知症でかかっている病院の相談員さんに聞いてみる

介護保険でお世話になったケアマネージャーさんに聞いてみる

認知症の人と家族の会で聞いてみる

お口の中で困っていることの 考えを整理しよう

困っていることを伝えようとしても、うまく言葉にできないときがあります。
どんなことに困っているのか、頭を整理するときに使ってください



| いつ | どこが | どんなふう | 様子 |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 食べる時 • 冷たいものを食べた時 • 熱いものを食べた時 • 歯みがきの時 • 入れ歯を入れる時 • 入れ歯を外す時 • 起きた時 • 寝ている時 | <ul style="list-style-type: none"> • うえ • した • ひだり • みぎ • まえば • おくば • はぐき • 入れ歯のばねの歯 • 入れ歯の下のはぐき • 舌 | <ul style="list-style-type: none"> • 痛い • しみる • ひびく • ズキンズキン • ジーン • にぶい痛み • ヒリヒリする • 乾く • 血が出る • 膿が出る | <ul style="list-style-type: none"> • 食べる量が減った • 食事を途中でやめる • 塩辛いものを嫌がる • すっぱいものを嫌がる • 入れ歯を入れない • 入れ歯をなくした • 歯を磨かない • 口の中を触っている |