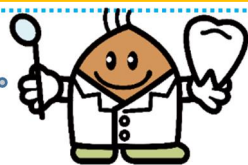


痛くなくても！

②かかりつけ歯科医院に定期的(年1~2回)に行こう

まずは歯周病のセルフチェックをしてみよう



- | | |
|---|---|
| ☐ 歯をみがくと出血する | ☐ 歯ぐきが赤く腫れている |
| ☐ 口臭が気になる | ☐ 歯ぐきを押すと膿がでる |
| ☐ 歯が長くなったような気がする | ☐ 歯石がついている |
| ☐ 歯科医院に長い間行っていない | ☐ 食べ物が歯と歯の間にはさまりやすくなった |
| ☐ 口の中がネバネバする | ☐ 歯がぐらぐらする |

2つ以上は要注意！ 歯科医院へGO！

歯周病は全身の健康に悪影響だけでなく、糖尿病、喫煙、ストレス等がさらに歯周病になりやすい！！

今日から始める口腔ケア その1

- ・ 歯みがき、舌や義歯の清掃、うがいのセルフケア
- ・ 歯石除去等の歯科医院でプロフェッショナルケア

今日から始める口腔ケア その2

口の機能（噛む力、飲み込む力）を鍛える体操をしよう。
口の元気を保つことは誤嚥性肺炎予防等、身体の元気に繋がる♪

③かかりつけ薬局にお薬や健康のことを気軽に相談しよう

気軽に相談できる「かかりつけ薬局」を一つ決めて、活用してみよう！

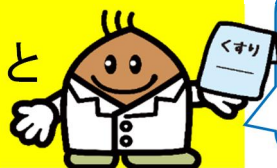
副作用歴・アレルギー歴等の把握をして、体調の変化に気づいたり、健康相談
(処方箋がなくても無料！)ができる。

同じ作用の薬の重複や複数の薬の飲み合わせ等を確認。

薬の情報をまとめて管理。余っているお薬があればご相談を！

医師に聞きそびれた薬のちょっとした疑問でも、医療機関に確認。

かかりつけ薬局で
できること



日中の電話相談*や必要な時に在宅訪問ができます。
*一部、夜間や休日の相談も可能

①“かかりつけ医”を持って、 あなたの健康寿命を延ばそう

自分のことを相談できるかかりつけ医を、身近な場所で見つけないか？

診療所と総合病院のそれぞれの役割を知り、医療を上手に活用しよう！

かかりつけ医(診療所)



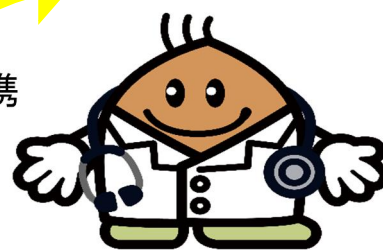
役割

日常的な診療や健康管理を担当する身近な医師。
健康に関することを何でも相談でき、必要な時は総合病院を紹介。



症状が安定したら
かかりつけ医へ

連携



協力

【紹介】
専門的な検査や治療が必要な場合



総合病院



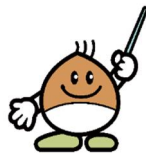
役割

高度な検査や入院治療、救急医療を担当。
症状が落ち着いた患者さんは再び「かかりつけ医」の受診を案内。

“かかりつけ”を選ぶポイントは次のページを見てね！



Aさんの場合



市の健診で異常が見つかったことをきっかけに、“かかりつけ”を見つけるまで、さらに、Aさんの健康を守る支援の輪が広がっていきます。

私の“かかりつけ”を見つける！ロード

スタート

Aさん



保健センターで健診結果説明と保健指導を受け、かかりつけ医を選ぶポイントを教えて貰いました。

<かかりつけ医を選ぶポイント>

- ・自宅や職場の近く等通いやすい
- ・何でも相談でき、説明が分かりやすい
- ・健診結果や体質等を踏まえたアドバイスがある
- ・必要時は総合病院を紹介してくれる
- ・在宅療養や看取りが必要な時に自宅への訪問が可能かを確認する

上記ポイントを参考に、通院しやすい近くの診療所を受診。高血圧、糖尿病と診断されました。

表面①をチェック

かかりつけ医に結果を伝えてくれ安心！

連携・協力

<日頃の状態を把握しているからこそ、早期発見・早期治療ができる>
糖尿病は歯周病になりやすく重症化しやすい、また、歯周病が糖尿病を悪化させることも分かっています。

表面②をチェック

ある日、いつもの診療所で、歯科医院の受診を勧められました。

歯医者って症状なくても行くの！？

歯科医院に受診。歯医者から丁寧な指導がありました。

<歯のおはなし>

歯周病は誤嚥性肺炎や心疾患、認知症等との関連性があるとされています。
かかりつけ歯科医を持っている人の方が“元気で長生き”♪♪

健康な歯で好きなものを美味しく食べられるって大事♡

お口のトレーニング開始！

歯科医院に定期的に受診開始。



かかりつけ医から食生活、運動のアドバイスを受け、お薬を飲んで落ち着いています。



ある日、趣味のサイクリングで転倒。整形外科で薬を貰いました。

複数の病院にかかっている時は、薬剤師が薬の重複や飲み合わせを確認します。



薬剤師に薬のことだけでなく健康の相談もできました。

表面③をチェック



<お薬手帳は忘れず持参を>
薬の情報や病歴を知ってもらうため、1冊にまとめると安心・安全に薬が飲めます。



その後、血糖値が高くなり、かかりつけ医から総合病院に紹介されました。

専門的な検査や管理栄養士の食生活指導を受けました。
次回からはかかりつけ医に受診すれば良いみたい！

できるだけ自宅で過ごしたいな・・・



今後の医療や介護のことを考え、自分の思いを周りに伝えることはとても大切。
必要な時に訪問診療が可能かどうか、まずはかかりつけ医にお尋ねください。

さらに数年後・・・Aさんは脳卒中で入院。退院後は、住み慣れた地域で信頼できる身近な“かかりつけ”（医、歯科、薬局）とともに、自分らしい暮らしを続けています。
あなたにとって、信頼できる“かかりつけ”を見つけて、住み慣れた地域で安心して暮らしていく一助にしませんか？