

気になる症状があった場合の
相談先は？

♣ 在宅療養（摂食・えん下機能）支援センター （スマイル歯科診療所内）

電話/ファクス 03-3228-0051

- 専門の歯科衛生士が電話でご相談を受けます。
- 必要に応じて歯科医師（区の研修を修了した摂食・えん下機能評価医）がお宅を訪問して、口腔機能のチェックもいたします。
- その方の状態に応じて、えん下機能（飲み込む力）を評価する訪問診療等をご紹介します。

♣ 地域包括支援センター

高齢者のご相談全般を受けております。
あなたにぴったりの介護予防事業のご紹介もします。
口腔機能アップの講座もあります。

まずは管轄の
センターに電話で
お問い合わせ
ください



地域包括支援センター 一覧

■ 上鷺宮 地域包括支援センター 電話 03-3577-8123 ファクス 03-3577-8124 上鷺宮 3-17-4 かみさぎホーム内	■ 中野北 地域包括支援センター 電話 03-5380-6005 ファクス 03-5380-5762 松が丘 1-32-10 松が丘シニアプラザ内	■ 本町 地域包括支援センター 電話 03-5385-3733 ファクス 03-5385-3776 本町 5-10-4 倶楽部千代田會館内
■ 鷺宮 地域包括支援センター 電話 03-3310-2553 ファクス 03-3310-1172 若宮 3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター内	■ 中野 地域包括支援センター 電話 03-3367-7802 ファクス 03-3367-7800 中央 3-19-1 中部すこやか福祉センター内	■ 南中野 地域包括支援センター 電話 03-5340-7885 ファクス 03-5340-7886 弥生町 5-11-26 みなみらいず内
■ 江古田 地域包括支援センター 電話 03-3387-5550 ファクス 03-3387-5955 江古田 4-31-10 北部すこやか福祉センター内	■ 東中野 地域包括支援センター 電話 03-3366-3318 ファクス 03-3366-3398 東中野 1-5-1	

管轄のセンターがご不明な場合は→

／おとろえていませんか？／ ちから **かむ力** 飲み **込む力** ちから

人生100年時代の備え

～いつまでもおいしく食べるために～

加齢とともに食べる機能は知らず知らずのうちに低下している場合があります
食べ物やだ液が気管に入ると誤えん性肺炎や窒息の原因ともなります
このパンフレットで現在のご自分の状態をチェックし今から予防に取り組みましょう

お口と飲み込みチェックリスト

- 半年前に比べて固い食べ物が食べにくくなった
- 口の乾きが気になる
- お茶や汁物等で**むせる**ことがある
- 錠剤を飲み込むのに、今までより努力が必要になった
- のどや胸のあたりに、食べ物が**つかえる**感じがある
- 食後に痰がからんだり、**咳きこむ**ことがある
- 食事に時間がかかるようになってきた
- 歯科医院でお口や義歯のチェックを定期的に受けていない
- 体重が減ってきた

こんな症状があったら
まず相談してみよう！
←裏面の相談先へ