

さあはじめよう 介護予防③ 「口腔ケア編」

元気は口から

口は食べたたり、話したり、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活の要です。

口の状態が良いと、かむ力や飲み込む力が強くなり、つばも良く出るようになり消化が助けられます。さらに、かむことにより脳が活性化し、認知症の予防に繋がると言われています。

口の手入れと口腔の体操を毎日行いましょう。

▼口の手入れ

- ① 毎食後歯を磨く。
- ② 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあて、時間をかけ丁寧に磨く。
- ③ 歯だけではなく、舌やほおの内側もきれいに磨く。
- ④ 入れ歯は、はずして表も

裏も磨く。また、洗剤剤を使って清潔に保つ。

▼口腔の体操

- ① 口を閉じたまま、ほおをふくらませたりすぼめたりする。
- ② 口を大きく開け、舌を出したり引っ込めたりする。
- ③ 舌を出して上下左右に動かす。

▼注意点

虫歯を放置したり、合わない入れ歯で我慢していませんか？もし、該当したら歯科医に相談し、アドバイスをもらいましょう。

◎問い合わせ先

地域包括支援センター
(保健衛生課内)

☎ (86) 1111



あなたの口腔機能の元気度をチェックしてみましょう。

- ① 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？
■はい □いいえ
- ② お茶や汁物等でむせることがありますか？
■はい □いいえ
- ③ お口の渇きがきになりますか？
■はい □いいえ

※■に2個以上該当する場合は、地域包括支援センターまでご相談ください。