おとしより相談センターだより

No.72

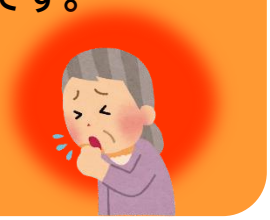
健康長寿はお口から

盛岡市松園・緑が丘地域包括支援センター
（おとしより相談センター）
〒020-0103　西松園二丁目 5-1
第二松園ハイツ　福祉交流館「暖炉の家」
TEL：663-8181　令和 4.12.1 発行

マスク生活が続いて口を動かす機会が減っていませんか？
お口のささいな衰えが、気づかないうちに運動・認知機能を低下させます。

【お口の健康チェック】　「はい」は機能低下のサインです。

①　半年前に比べて、固い物が食べにくくなった。	はい	いいえ
②　お茶や汁物でむせることがある。	はい	いいえ
③　口の渇きが気になりますか。	はい	いいえ



自分でできる口腔ケア　～①と②を両方あわせて行いましょう～

①清潔に保つ

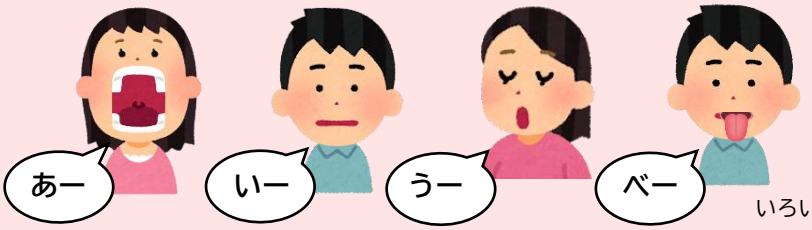
毎食後の歯磨き

義歯は外して
洗いましょう

定期受診

虫歯や義歯の不具合は早めの対処を。噛めない状態が低栄養や誤嚥性肺炎につながります。

②動きを保つ（口腔体操）



口周囲、舌、のどを鍛えます。10 秒ずつ、できるだけ大きく口を開け発声しましょう。唾液が増えて飲みこみや消化の助けになります。

いろいろな口腔体操ご紹介します。下記へお電話ください。

その他のご相談・お問い合わせも、下記センターへお気軽にどうぞ。

★松園地区★
松園・緑が丘地域包括支援センター
（おとしより相談センター）
☎ 663－8181

★緑が丘地区★
ケアガーデン高松公園
介護支援センター
☎ 665－2175