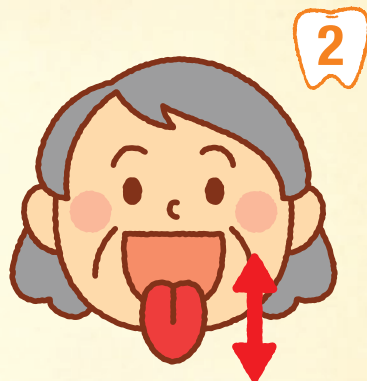


毎日の習慣に しましよ！ / お口の体操をはじめよう！



1
口を閉じたまま、ほおをふくら
ましたり、すぼめたりします。



2
口を大きく開けて、舌を出したり
引っ込めたりします。



3
舌を出して、上下・左右に動か
します。



4
口を閉じて、口の中で舌を上下に動
かしたり、ぐるりと回したりします。

お口の健康力を高め、元気で楽しい生活を送りましよう。



※誤嚥性肺炎

口の中の細菌やウイルスが、
唾液や飲食物などと
一緒に誤って気道に入って起こる肺炎。

お口の健康力が低下すると、
低栄養の危険が高まり全身の
衰弱につながります。
あわせて誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんの危険も
高まります。

拝啓シニア世代の皆様
今、定期的な
歯科検診が必要です。



あなたはだいじょうぶ? / こんな人は お口の健康力が低下しています。

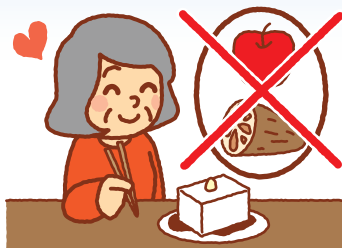
かかりつけ歯科医に相談し、定期的に歯科検診を受けましょう。

口の中に食べかすが残る



かむ力や飲み込む力が弱くなると、食べかすが残りやすくなります。

かたいものを食べない



普段から柔らかいものばかり食べていると、かむ力が弱くなります。

人と話す機会がない



声を出さないと、くちびるや舌の筋力が低下し、飲み込む力が弱くなります。

よくむせる



飲み込む力が弱くなると、むせやすくなります。水やお茶、汁物は要注意です。

歯が抜けたままになっている



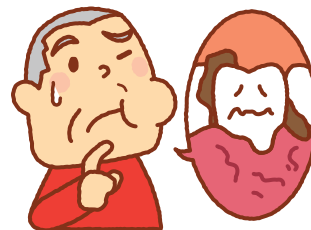
歯が抜けたまま放置すると、かみ合わせが悪くなることがあります。

口の乾きが気になる



よくかまないと、唾液が出にくくなり、口が乾きやすくなります。

食べ物がよくはさまる



年齢を重ねると、歯ぐきが退縮し、歯と歯の間が汚れやすくなります。

1年以上歯医者に行っていない



お口の環境は変化します。半年に1回程度の定期検診が必要です。

お口の健康力アップ!

生活スタイルを見直しましょう

①よく、かんで食べる

かむ・飲み込む筋肉がきたえられ、機能が高まります。また、唾液がよく出るようになります。



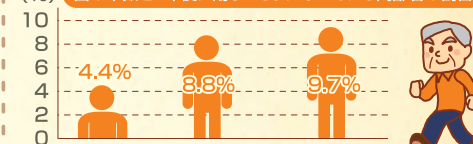
②会話をしよう (歌を歌うなど声を出そう)

話すことや歌うことは、くちびる・舌・頬・のどの運動になります。



③外出の機会を増やす

(%) 歯の本数と3年後に閉じこもりになっている高齢者の割合



20本以上 19本以下義歯使用 19本以下義歯なし
東北大学大学院歯学研究所 小山らの研究より

外出することで体を動かし、体力の低下を防ぎます。