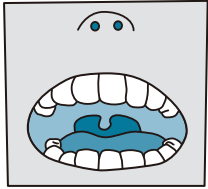


口のメンテナンスで口腔機能アップに挑戦!!



今回は、口腔機能の健康についての第2弾です。

自分の歯や口の中の状態は定期的に確認できていますか？

歯や歯ぐきの状態はもちろん、口の中の衛生状態、入れ歯など義歯の具合、かみ合わせ、嚥下機能など、高齢期に注意したい口腔機能全般について、歯科健診を定期的に受け、自分の口の状態を把握し、口腔内を健やかに保ちましょう。

定期健診でチェックしたい口腔機能

- 歯および歯ぐきの状態の確認（虫歯、歯周病の有無など）
- 義歯（入れ歯など）の状態の確認
- かみ合わせの確認
- 口腔の状態の確認（舌の汚れ（舌苔）、口の中の乾燥状態（ドライマウス））
- 飲み込みの機能の状態確認（ゴックンする力）



唾液腺マッサージで唾液の分泌を促しましょう！

だ液には歯や口の粘膜を守ったり、むし歯を予防するなど、さまざまな役割があります。唾液の分泌を促して口を潤す習慣をつけましょう。

食事の前が効果的！

①耳下腺（じかせん）

親指を耳の後ろに、残りの指を軽く閉じて手のひらをほほにあて、後ろから前に向かって回す。

②顎下腺（がっかせん）

親指であごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下あたりからあごの下まで順番に押していく。

③舌下腺（ぜっかせん）

両手の親指をそろえて、あごの下からつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。



10・11月の
主な行事

げんきアップさー来る

もりもりコース（毎週木曜日）

10/5・12・19・26 11/2・9・16
9時30分～10時30分 10時45分～11時45分

スポーツピア（ゆめひろば）

きらきらコース（毎週金曜日）

10/6・13・20・27 11/10・17・24
13時30分～14時30分 14時45分～15時45分

スポーツぴあ（ゆめひろば）