

多久市地域包括支援センター  
(多久市役所 福祉課内)

☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター  
(おたっしゃ本舗多久) は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

# お口に関心をもってみましょう!

4月から9月は、「お口の機能向上」について掲載していきます。  
今月は、**どうしてお口のケアが必要なのか**についてです。

日々の生活の中で、お口を開き、会話を楽しみ、声を出して笑うと身も心も爽快です。

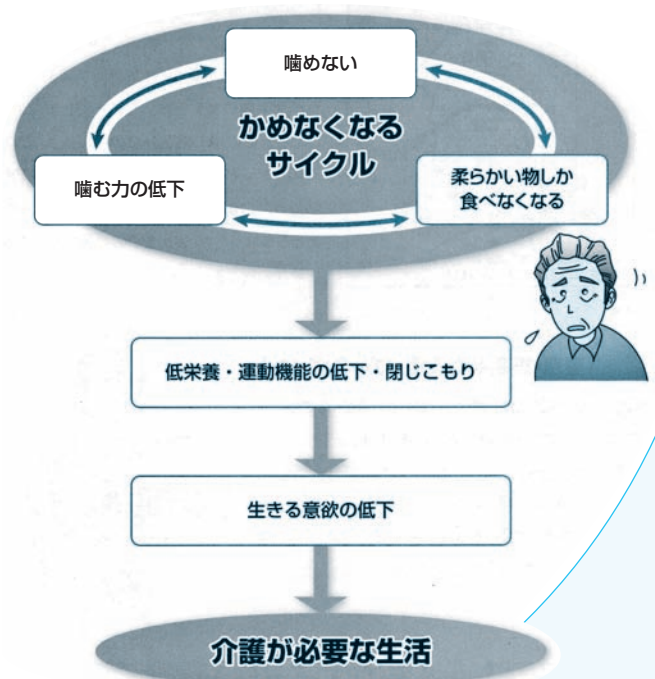
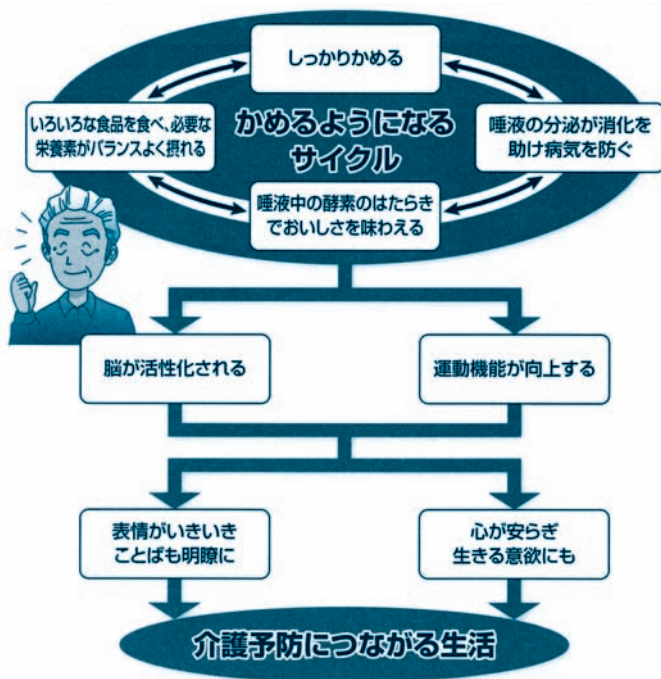
また、しっかり噛めて食事が美味しくいただけるのは、高齢期の身体の健康、老化防止、生きがいと生活の質に深く関わり、「介護予防」の第一歩となります。

「お口の健康」が維持されると、食べ物をしっかり噛むことができ、それが脳を刺激し、認知症を予防したり、唾液（ツバ）がたくさん出て栄養の吸収が促進されるだけでなく、口の中を清潔に保ち、歯の病気や口臭を防いだり、肺炎等歯周病菌によるさまざまな全身への影響を予防することにつながります。

これまでなかなか自分の口の中を意識していなかった方も、「お口のケア（口腔ケア）」で、一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送りましょう！

しっかり噛めると生活の質が高まる

噛めないと生活の質が低下する



➡次号は、高齢者に多いお口のトラブル①「誤嚥性肺炎と予防のポイント」です