

Hello!



多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)
☎ 75-6033

日々のお口のお手入れ (最終編)

4月号から介護予防の一つ、お口の健康について取り上げてきました。歯みがきや体操、誤嚥性肺炎の予防等は健康で明るいきいきと生活する上で欠かせない大切なポイントです。今のあなたのお口の機能をチェックして、早めに改善策を取り入れましょう♪
(チェックは一つでもあると要注意です)

チェック項目	判定	改善策
<ul style="list-style-type: none"> ○食事がおいしくない ○舌に汚れ(舌苔)がある ○口臭がある ○口の渴きが気になる ○食事中にむせる ○食べ物、薬が飲み込みづらい ○しゃべりづらいと感じる 	<p>唾液の分泌が少なかったり、口の中が乾燥しているようです</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆唾液腺マッサージをする ☆よく噛んで食べる ☆カラオケなどで歌を歌う ☆早口言葉も効果的 (市報6・7月号参照)
<ul style="list-style-type: none"> ○歯や入れ歯に汚れがある ○舌に汚れ(舌苔)がある ○口臭がある ○口の渴きが気になる 	<p>歯や入れ歯の手入れが不十分な可能性があります</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆歯みがきや入れ歯の手入れをていねいに行う ☆1日2回以上歯みがきをする ☆舌の手入れをする (市報8・9月号参照)
<ul style="list-style-type: none"> ○食事中にむせる ○食べ物・薬が飲み込みづらい ○口の中に食べ物が残りやすい ○食べこぼしがある ○固いものが食べにくい 	<p>飲み込む力や噛む機能、口の周りの機能が低下しています</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ゴックン体操を行う ☆唾液腺マッサージをする ☆うがいを心がける ☆噛みごたえのあるものをゆっくりとしっかりかんで食べる (市報5・6・7月号参照)
<ul style="list-style-type: none"> ○歯や入れ歯で困っていることがある ○固いものが食べにくい ○ここ6か月で体重の減少がある ○食事がおいしくない 	<p>お口の中に異常があるかもしれません</p> <p>Oh~!No~!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆早めに歯科医院で診てもらいましょう

多久市地域包括支援センター(おたつしゃ本舗多久)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。

●「早口ことば」に挑戦!! ~口を大きくあけて、はっきりと大きな声で3回繰り返しましょう~

舌・ほっぺた・くちびるなどの筋肉をきたえると口の動きがよくなります。さっそく挑戦!!
 (初心者編)・つみ草 つみ豆 つみ山椒 ・庭には 鶏が 二羽いました
 (初級者編)・隣の客は よく柿食う客だ ・坊主が屏風に 上手に坊主の絵を描いた
 (中級者編)・赤巻紙 青巻紙 黄巻紙 ・東京特許許可局
 (上級者編)・新春早々新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー

