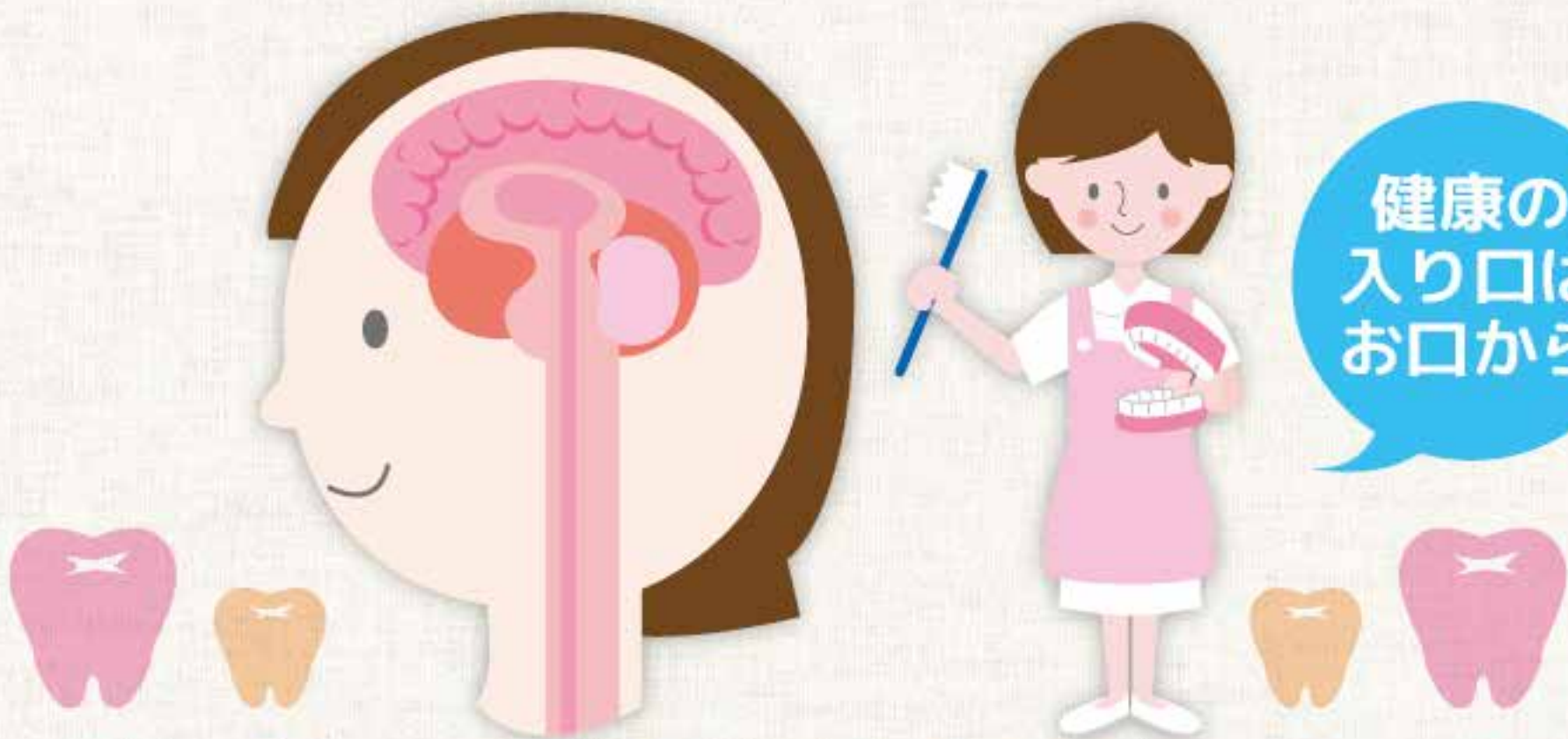


元気なお口で 認知力アップ!



健康の
入り口は
お口から



こんなことはありませんか？



気になること

- 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



なぜ？

歯や入れ歯の
手入れが不十分



ワンポイントアドバイス

- 歯みがきの声かけをしましょう
- 歯や舌、入れ歯をきれいにしましょう
- 歯科医院を受診しましょう

- 以前よりかたいものが噛みにくい
- 以前より食事に時間がかかる
- 食べこぼしがある

かむ力や口の周りの
働きが弱くなっています

- 口の体操をしましょう
- 調理を工夫してみましょう
- 歯科医院を受診しましょう

- 食事中にむせる
- 食べ物、葉が飲みこみづらい
- 口の中に食べ物が残りやすい

飲みこむ働きが
弱くなっています

- 口の体操をしましょう
- 食べるときの姿勢に気をつけましょう
- 一口の量を少なくしましょう

口をきれいにしましょう!

歯みがき



- 食べたら歯をみがきましょう
- ブクブクうがいは、『かむ力』や『飲みこむ力』に必要な唇、頬、舌の全部を動かします。

入れ歯のお手入れ



- 入れ歯ははずして、ブラシでいねいに洗いましょう。

舌のお手入れ



- 細菌の繁殖防止には舌の清掃も大切で、口臭予防にもなります。
- 舌用ブラシでみがきましょう。やわらかめの歯ブラシでみがいても大丈夫です。

コラム

👉 オーラルフレイルとは…

高齢期になり、心身の機能や活力が衰え虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。

「オーラルフレイル」はそのひとつで、お口のささいな衰えが積み重なった状態です。

滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥の症状
に気づいたら、早めに適切な対応をすることが大切です。

口の体操をしましょう!

パタカラ体操

① パパパパ
唇を動かします

② タタタタ
舌の先が動きます

③ カカカカ
舌の奥が動きます

④ ララララ
舌全体が動きます

🦷 ①～④を1セットとし、まずは3セットから始めましょう。🦷

ゆっくりとした動作で順にくり返します。

あいうべ体操



あ

① 「あー」と
口を大きく開く



い

② 「いー」と口を
大きく横に広げる



う

③ 「うー」と口を
強く前に突き出す



べ〜

④ 「べー」と舌を
突き出して下に伸ばす

🦷 ①～④を1セットとし、1回10セット3回を目安に毎日続ける。🦷

お口を元気アップ!脳も元気アップ!

- 生きる意欲
- 社会とのつながり

- 脳が活性化
- 認知力がアップ



楽しく
元気な生活



だ えき
唾液が
よく出る



栄養バランス
アップ

- 消化を助ける
- 乾燥防止
- 自浄・抗菌作用
- むし歯を防ぐ

- 免疫力が上がる
- 筋力がつく
- 運動機能がよくなる



口腔ケアでお口の健康を保ち、 生き生き長寿をめざしましょう!

- 🦷 口の中を清潔に保ちましょう
- 🦷 口の体操で口とのどをきたえましょう
- 🦷 しっかり噛んで食べましょう

かかりつけ歯科医をもちましょう

「かかりつけ歯科医」はふだんから付き合う歯医者さんのこと。気軽に相談できるかかりつけ歯科医をもちましょう!



お問い合わせ

公益社団法人 茨城県歯科衛生士会

〒310-0911 茨城県水戸市見和2-292

TEL/FAX 029-253-5807

E-mail jim@ibaraki-dh.net



<https://ibaraki.jdha.or.jp/>

ハロー歯ロー体操



このリーフレットは県のホームページからダウンロードできます。

URL <http://www.pref.ibaraki.jp/>