# 介護予防で シリーズ 3

お口のお手入れが十分でなかったり、お口をあまり使わない生活をし ていると、口腔(こうくう)機能が低下します。

適切なお口のお手入れとお口の体操で口腔(こうくう)機能を高めま しょう。

#### ●口腔(こうくう)機能編

★以下の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。

White short for the transfer of			
1	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
2	お茶や汁物でむせることがありますか	はい	いいえ
3	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ

※色がついた部分に回答が2つ以上あった場合は、口腔(こうくう)機能の低下の恐れがあります

○虫歯を放ったままにしている ○固い物を食べない

○人と話す機会がない

Oよくむせる

○合わない入れ歯で我慢している ○口腔(こうくう)内が不衛生

放っておくと

お口の寝たきりに!

低栄養・脱水・誤えん・窒息・ 運動機能の低下…

## 適切なお口のお手入れと、健口体操でお口の機能を高めましょう!

#### お口のお手入れ

- ①まずは「ぶくぶくうがい」③「自分の歯」のお手入れ をしましょう ・歯と歯茎の間に
- 歯ブラシを当 ②次に「入れ歯」のお手入れ
- 入れ歯は外して磨く
- ・歯ブラシで磨く
- ・ピンクの床の部分も
- ブラシで磨く 部分義歯の

部分も磨く

場合はバネのノ

に動かす

④舌のお手入れ

てて、小刻み



⑤最後に「ぶくぶくうがい」

47

た

ま

# <sup>けんこう</sup> **健口体操**

①口を閉じたま ま、ほおを膨 らましたりす ぼめたりする

②口を大きく開

めたりする

けて、舌を出

したり引っ込



③舌を出して、 上下に動か したり左右( に動かした りする





保険課 内線 509

### Bom Dia

心、

ベ

テ

11

バ

ビ

1

<u>`</u> ۲

ジ

口 I 力

1ウヴ

ボ

・ラとい

う

ブラジル

0)

ボ

なり

懐

かし

41

なあ」と思

本に無いことを知

ŋ,

とても寂し

11

思

し

か

し、

最近ブラジル野菜

を

れ

回す

考えよう。共生時代 26

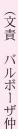
す。 や文化の違いを ざまな食 作ったり、 を見掛けます。 (なすの ま よく見掛 ´ます。 にしたり、 ~ たりして食べ をしていました。 果物が日 す。 それぞれさま イガ(ケ アボブリンニャ(ズッキー 特にアボ 種類)などがたくさん販売され けるように

もしれませんね。 お友達になれるか 解し合うことで、 こうした食生 ベガが

**▲**アボーボラ(ブラジルのカボチャ)

アボー ボーボラは やスー コン -ボラ プを作 よく甘 コン たり 塩 17 コ 味付けでお菓子(ドッ 味付け ツ ます。 コ) やコンポ てお ル かず はサ を セ

皆さん、 ませんが、 野菜と言えばどこでも同じ、 わたしは、 ブラジル野菜を知っています ブラジルで何げなく食べていた野 その国により、 違うようです。 と思われるかも





てい

る