介護予防で はつらつ生活 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。

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
○合わない入れ歯で我慢している
○人と話す機会がない
○よくむせる
○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（けんこう）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」をしましょう
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
・部分義歯の場合はバネの部分も磨く

③「自分の歯」のお手入れ
・歯と歯茎の間に歯ブラシを当てて、小刻みに動かす

④舌のお手入れ

⑤最後に「ぶくぶくうがい」

健口（けんこう）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口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする

③舌を出して、上下に動かしたり左右に動かしたりする

④口を閉じて、口の中で舌をぐるりと回す

問 保険課 内線509

Bom Dia シリーズ 考えよう。共生時代㉖

ブラジル野菜

皆さん、ブラジル野菜を知っていますか？
野菜と言えばどこでも同じ、と思われるかもしれませんが、その国により、違うようです。
わたしは、ブラジルで何げなく食べていた野菜や果物が日本に無いことを知り、とても寂しい思いをしていました。しかし、最近ブラジル野菜をよく見掛けるようになり「懐かしいなあ」と思います。特にアボーボラというブラジルのカボチャ、アボブリンニャ（ズッキーニ）、コウヴェマンテイガ（ケール）、ベテハバ（ビート）、ジロー（なすの種類）などがたくさん販売されているのを見掛けます。
アボーボラはよく甘い味付けでお菓子（ドッセデ アボーボラ コン コッコ）やコンポートを作ったり、コンソメ、塩で味付けしておかず（キベベ）やスープを作ったりします。ケールはサラダにしたり、いためたりして食べます。それぞれさまざまな食べ方があります。
こうした食生活や文化の違いを理解し合うことで、お友達になれるかもしれませんね。

▲アボーボラ（ブラジルのカボチャ）

（文責 バルボーザ仲）