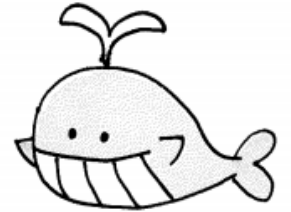


いきいき通信



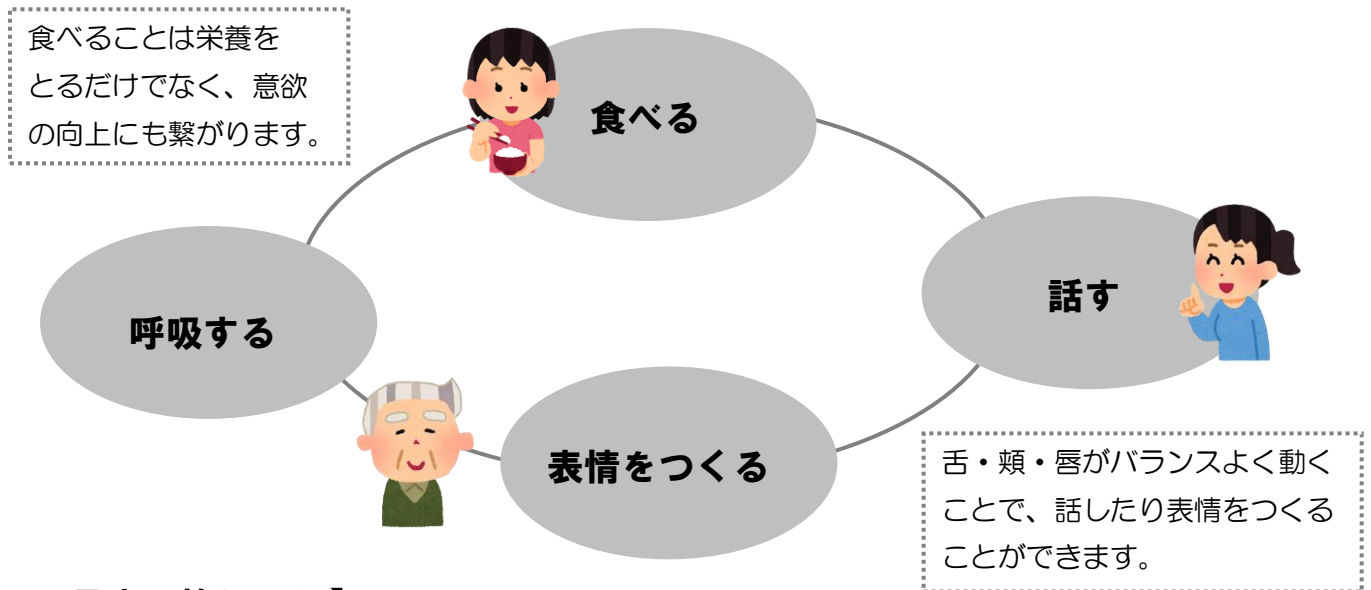
～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— あなたの元気を応援します — 【 お口の環境を整える 】

雨音の合間に蝉の声が響く 8 月となりましたが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今月は口腔ケアのポイントや、自宅で簡単にできるお口の体操についてお伝えします。

● ○ お口の役割 ○ ●



【お口の環境を整えると】

*口腔内トラブルの予防

歯周病によって入れ歯がうまく固定されない、歯茎と入れ歯の間に食べ物が挟まって痛みを感じるなどといった症状の改善も期待されます。

*誤嚥性肺炎や感染症の予防

口の中にいる細菌には、全身疾患の原因となる菌も存在しています。口腔ケアをしっかりと行うことで、感染症や肺炎の予防にも繋がります。



*唾液の分泌を促進する

唾液にはさまざまな役割があり、唾液の量を増やすことはお口の環境を整える上で重要なポイントです。



唾液の効果

- 口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ
- 食べ物の味が感じやすくなる
- 口の中の細菌の増殖を抑制する
- 食べ物を飲み込みやすくする など

生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター



●○ 口腔ケアのポイント ○●

【歯磨き】

歯の表面、裏側を磨くときは歯ブラシを90度になるようにあて、歯茎の境目を磨くときには歯ブラシを45度の角度にしてあてると綺麗に磨くことができます。



歯茎に当たっても痛くない程度のかで磨きましょう

【舌磨き】

舌ブラシなどを使用し、舌の奥から前、中から外の方に動かして汚れを取ります。舌を傷つけないよう、優しくこするようにしましょう。



【入れ歯の洗浄】

入れ歯は口から外してから洗うようにしましょう。熱湯を使用すると入れ歯が変形してしまうこともあるため、注意しましょう。



【うがい】

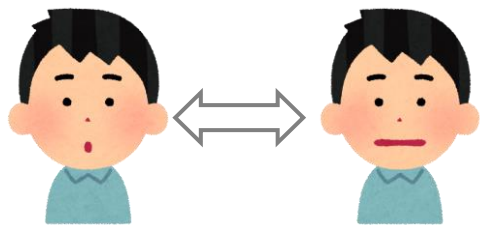
うがいは口の中の汚れを洗い流すだけではなく、口の中を潤す効果もあります。口の中全体を膨らませてしっかりうがいをしましょう。



無理に行うと、誤って気管に入ってしまう可能性もあるため注意しましょう

●○ お口の体操 ○●

【口・舌の動きをスムーズにする体操】



①口をすぼめる ②「いー」と横に開く

唇や頬、口周りや舌をしっかりと動かすことで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになるため、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。

【早口言葉】 滑舌をよくし、唾液の分泌を促進します。

- 生麦 生米 生卵 (なまむぎ なまごめ なまたまご)
- 庭には鶏が二羽いました (にわにわにわとりがにわいました)
- かえるぴよこぴよこ みぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ むぴよこぴよこ