

お口の健康を守って、心も体も元気になろう！

皆さんは、お口の健康を気にしたことがありますか？
健康のために運動をしたり、食事を気をつけたりしている人は多いですが、お口の健康は気にしていない方がたくさんいらっしゃいます。お口の健康が全身の健康の要となり、健康寿命の延伸につながります。お口の健康を守って、心も体も元気になりましょう！



お口の健康を守るとこんないいことがありますよ

<p>お口や体の病気を防げる</p> <p>唾液は虫歯や歯周病を防ぎます。しっかり噛むことができれば唾液もしっかりでるようになります。</p>		<p>転倒を予防できる</p> <p>人は力を入れるとき、無意識に歯をくいしばっています。力が入ると転倒を防ぐこともできます。</p>	
<p>栄養の吸収がよくなる</p> <p>しっかり噛むことで唾液が増えれば消化がよくなり、栄養の吸収がよくなります。</p>		<p>認知症の予防ができる</p> <p>よく噛むこと、よくしゃべることによって脳が活性化され、認知症の予防も可能です。</p>	
<p>表情が明るく豊かになる</p> <p>口の筋肉をよく動かすとしわが減り若々しくなります。歯を失うと笑うことも苦手になります。</p>		<p>はっきり話ができる</p> <p>会話するには歯、舌、唇、頬の力が必要です。はっきり発音できればおしゃべりも楽しくなります。</p>	

※広島市公式ウェブサイト「はじめよう！口腔ケアで介護予防」引用

やってみよう！簡単にできる口腔体操！

食べ物や薬を飲み込みやすくするための舌の体操です。食前に3回くりかえしましょう。

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>右回り 左回り</p>
<p>口を大きく開け、舌を前に出します</p>	<p>舌で上唇をなめます</p>	<p>舌で左右の頬を押します</p>	<p>閉じたまま唇の内側をなめるように回します</p>

※広島市公式ウェブサイト「はじめよう！口腔ケアで介護予防」引用

※口腔機能の低下がある方は、歯科医院で歯科医師や歯科衛生士による口腔機能向上プログラム（短期集中通所口腔ケアサービス）が受けられる可能性があります。ご興味がある方は包括支援センター（082-275-0087）にご相談ください。

口腔体操と合わせて口腔ケアを行うことで、お口の健康状態が更にアップするとともに感染症を防ぐこともできます。みんなで口と体の健康を守りましょう。

