

お口のケアで介護予防



昨年、市内30か所で介護予防教室を実施し、参加いただいたみなさんにこれからの生活で心がけたいことは？とアンケートしたところ『よく噛んで食べる』が1位でした。

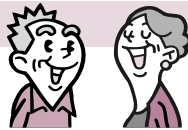
加齢とともに食べ物が噛みにくくなったり、ものが飲み込みにくくなったりするなど、口から栄養をとるための口腔機能が衰えてきます。また、だ液が出にくくなって口の中が不衛生になり口臭や誤嚥性肺炎の原因になります。お口のケアをしっかりして、いきいきとした毎を送りたいものです。

口腔の状態と健康の関係

- 認知症は歯のない人や入れ歯の人に多い。
- 歯のない人は肺活量が低下している。
- 口の状態が悪いと食欲がなくなり、低栄養になりやすい。
- 歯周病のある人は心臓病・脳卒中・肺炎になりやすい。

口腔の体操

舌、口唇、顔、ほほ、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や飲み込み機能の維持・向上をはかることができます。毎日の生活に取り入れましょう。



- 口を膨らましたり、すぼめたりする。
- 口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。
- 舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたりする。
- 口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする。

口の中を清潔、健康に

- 食後は必ず歯を磨きましょう。
- 入れ歯も毎食後は必ず洗いましょう。
- 定期的に歯科医で診てもらいましょう。



口腔機能を高めるためにこんなことも効果的!

- たくさんおしゃべりをしましょう。
- 歌を歌ったり、早口言葉に挑戦したりしてみましょう。



問南地域包括支援センター ☎78-3520 ☎78-1114 / 問北地域包括支援センター ☎82-1616 ☎72-3147

健康推進課情報 PART44 MARCH SCHEDULE

3月の予定

3月1日～3月31日

妊婦教室

- 日時 3月12日(水) 9:50～10:00(受付)
- 場所 大安老人福祉センター
- 持ち物 母子健康手帳
- 内容 お産の進み方と過ごし方、母乳マッサージなど



※1週間前までにご予約ください。

育児相談

- 日・場所
3月 4日(火) 北勢福祉センター
11日(火) 藤原文化センター
18日(火) 員弁健康センター
25日(火) 大安老人福祉センター
- 受付時間 9:30～11:00
- 持ち物 母子健康手帳



※どなたでも参加できます。身体計測のみでも可。仲間づくりの場としてもお気軽にお越しください。

1歳6カ月児健康診査

- 日時 3月13日(木) 13:15～14:15(受付)
 - 場所 大安老人福祉センター
 - 持ち物 母子健康手帳・健康診査票
 - 対象者 平成18年8月生および前回欠席者
- ※対象者には個別に通知します。

2歳児歯科教室

- 日時 3月6日(木) 9:15～9:30(受付)
 - 場所 大安老人福祉センター
 - 持ち物 レジャーシート(1人用)、コップ、手鏡、母子健康手帳、普段使っている歯ブラシ、小さいバケツ
 - 対象者 平成18年2月・平成18年3月生
- ※染め出しをしますので、汚れてもいい服装でお越しください。
※対象者には個別に通知します。



3歳児健康診査

- 日時 3月27日(木) 13:15～14:15(受付)
 - 場所 藤原文化センター
 - 持ち物 母子健康手帳・健康診査票・尿
 - 対象者 平成16年8月生および前回欠席者
- ※対象者には個別に通知します。

問大安庁舎 健康推進課 ☎78-3517 ☎78-1114