



はじめましょう！

けんこう

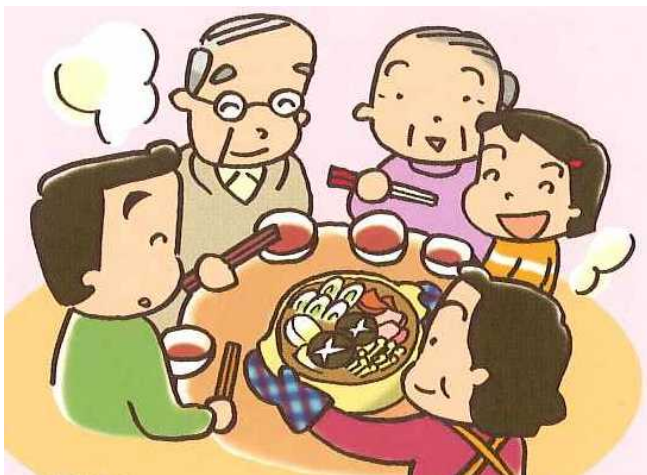
健口生活

～ いきいきシニアライフはけんこう健口から ～

平成 18 年度の介護保険制度改正により、介護予防のメニューの 1 つとして『口腔機能の向上』という項目が導入されました。篠山市では、制度改正 2 年前より、柏原健康福祉事務所や地元歯科医師会、歯科衛生士会の協力を得て、いち早く取り組みを開始、平成 18 年度からは、地域包括支援センターに歯科衛生士を新たに配属し、関係機関の皆さまと共に、健口づくりの輪を広げています。

このコーナーでは、口腔機能向上のポイントを楽しくシリーズで紹介していきます。高齢者の皆さまはもちろん、全市民の皆さまが生涯を通して、より快適に暮らしていただくための参考にしていただければ幸いです。

おいしい食事・楽しい会話・ステキな笑顔は人生の宝！



歯、歯ぐき、舌、口びる、あご、のど、顔の筋肉や唾液が

大きな働きをしています！

しっかりかんで食べましょう！

唾液がよく出て消化を助けます。

あご、のどの筋力が鍛えられ、かむ機能、飲み込む機能がよくなります。

顔の表情はいきいきし、脳も活性化されて認知症の予防につながります。

しっかりかみしめることができれば、力が出ます。

身体のバランスもとりやすく、転倒予防につながります。



うがいも効果的

うがいには大きく分けると、上を向いてのどの奥を洗う「ガラガラうがい」と、口を閉じて頬を膨らませる「ブクブクうがい」があります。「ガラガラうがい」はのどを清潔にして、潤いを与えるために必要で、「ブクブクうがい」は歯にこびりつく^{しこう}歯垢までは落とせませんが、食べ物のかすを洗い流すのには効果的です。

ガラガラうがい



ブクブクうがい

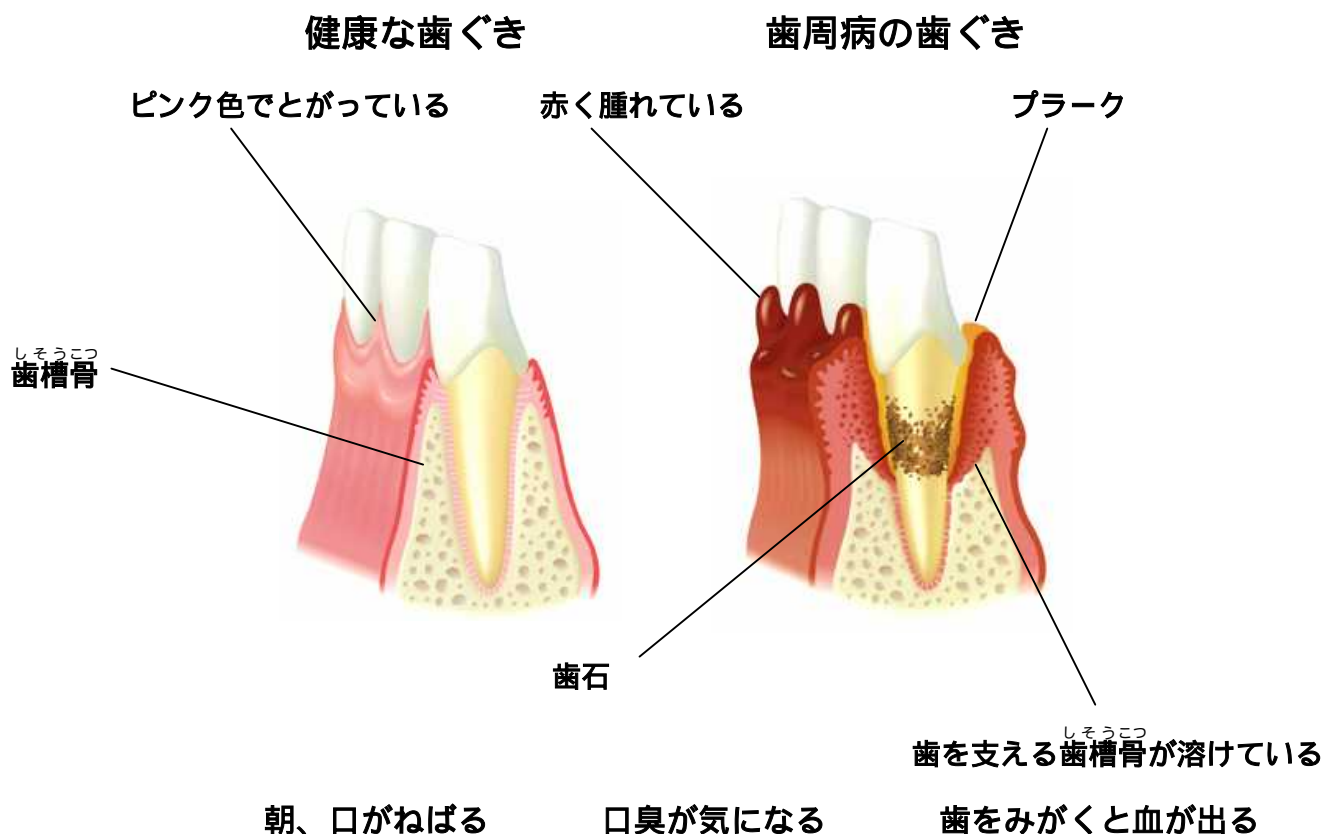


歯と歯の間から水が出たり入ったりするように！
水を右の頬、左の頬へと移動して！

頬の筋肉も鍛えられます

もう失わないで あなたの大切な歯

歯を失う大きな原因 ^{し しゅうびょう} 歯周病は、痛みなく静かに進行します。



「オヤッ？」と思ったら歯科医院へ

歯周病は二人三脚で根気よく治しましょう！

歯科医院の役割

口の中全体を治療する
歯石をとる
あなたをサポートする

あなたの役割

歯みがきでプラークをとる
禁煙、よい食生活、運動
糖尿病など全身疾患をコントロールする

治療のためだけでなく、予防のために歯科医院を利用しましょう！