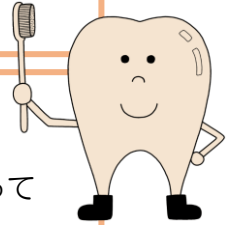


## 成人期

### 定期的に歯科検診を受けよう

歯周病は自覚症状がないまま進行するので、1年に1回は口の中の様子をチェックすることが大切です。歯科検診は、ふれ愛健診や田尻町や泉佐野市の個別医療機関で歯科健診が受けられます。詳しくはホームページに掲載の健康だよりをご覧ください。**健康ポイント対象事業**



### たばこは歯によくない

たばこのニコチンは血管を収縮させるため、たばこを吸うと歯肉の血液循環が悪くなって歯周病や生活習慣病を悪化させます。お口の健康のため禁煙をおすすめします。

## 高齢期

### 健康長寿はお口の健康から

お口の清潔を保つと・・・

- ・口の中の菌が原因で起こる**肺炎(誤嚥性肺炎)**を予防できる
- ・**噛む力を維持**できる

### 噛む力って素晴らしい

- ・踏ん張る力がアップして**転倒予防!**
- ・おいしく何でも食べて**低栄養予防!**
- ・おしゃべりもスムーズに**口腔機能向上!**
- ・動いて、食べて、喋って**認知症予防!**

### 食後の歯磨き習慣を

歯がない場合でも**義歯(入れ歯)**を使うことでお口の機能の維持ができます。



### 義歯(入れ歯)の方もお手入れは大事

- ・義歯を入れたままにしていると、歯垢がたまって歯の病気になってしまいます。最低でも1日1回は洗浄しましょう。

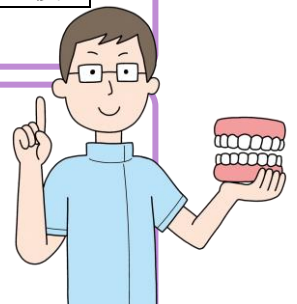
★ 義歯は外して流水でみがく ★ 残っている歯もしっかり磨く ★ 洗浄剤などを使う

- ・入れ歯が合わないと感じたら、外したままにせず歯科医に相談しましょう。

### やってみよう! お口の体操・頭の体操

お口の筋肉の維持と脳の活性化のために今日からやってみよう!

- ・**おしゃべり** : 同居の家族との会話、友人と電話での会話
- ・**早口言葉** : 「隣の客はよく柿食う客だ」・「青巻紙・赤巻紙・黄巻紙」など
- ・**顔面体操や舌の体操、唾液腺マッサージ**で



誤嚥性肺炎を予防! 飲み込む力を強化!

# やってみよう！ お口の体操

飲み込む力(嚥下機能)の維持・向上や唾液が出やすくなる体操です。毎日続けて実践してみましょう。

## 準備体操

### 首の体操

首を左右にゆっくり傾げる  
(5回)

### 肩の体操

首をすぼめるように肩を上げ  
スツと力をぬいて下げる  
(10回)

### えんげ 嚥下の練習

呼吸を整え唾液をゴックンと  
飲み込む  
(続けて2回)

## 舌の体操



①舌を出し入れするよう  
に(前後)に動かす



②舌を鼻先、顎の先を  
目指して上下に動かす



③舌が円を描くように  
右回りに、次に左回りに  
ぐるりと動かす



④舌を口角(口のはし)に  
タッチしながら、左右に  
動かす



⑤口を閉じながら頬の内  
側を舌の先で力を入れ  
て、強く押す動作を行う

## 顔面の体操



① 顎を引いて目を閉じる



② 頬を左右に膨らます



③ 口を開ける

## 唾液腺マッサージ



①人差し指から小指までの  
4本指を頬に当てておく



②次に、4本指で奥歯のあた  
り(耳下腺の場所)をまわす  
(10回)



③顎骨内側の柔らかい部分を、親指で舌  
を突き上げるように押す(耳の下から顎  
の先まで5カ所くらいを順番に25回)



後から前へ



ゆっくり  
ぐっつと

④両手の親指をそろえ、顎の真下  
から口底を刺激し、舌を突き上げ  
るようにぐっつと押す