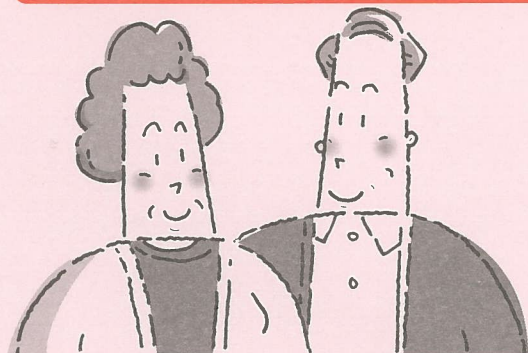


口からおいしく食べて 寝たきり予防

特定高齢者、要支援1・2に
該当する方は口腔機能向上の
サービスが受けられます。

食べる、味わう、話す、息をする、笑顔をつくるといった「お口のはたらき」のことを「口腔機能」といいます。硬いものが食べにくくなった、食事中にムセる、口の渇きが気になるなど、気づかぬうちに衰えているお口の“ちから”や“はたらき”を高めることが「口腔機能の向上」です。お口の体操や訓練、ひと味違う歯や舌の手入れなどが、あなたの体と心や生活への刺激となり、元気で明るい自立した生活を送ることができるでしょう。



口の中を清潔にする口腔ケア

歯・歯肉・舌みがき、頬粘膜や口蓋のケア、義歯清掃など

お口がさわやかになり、
気分までスッキリします



口腔内を清潔に保つことが、むし歯や歯周病の予防と手指のリハビリにもつながります。また、爽快感から食欲が増進します。

風邪や肺炎になりにくくなります



栄養状態の改善による体力の向上や口腔内細菌の減少が、誤嚥による肺炎や風邪を含む気道感染の予防につながります。

口の働きを高める口腔ケア

嚥下訓練・顔面体操、口腔リハビリなど

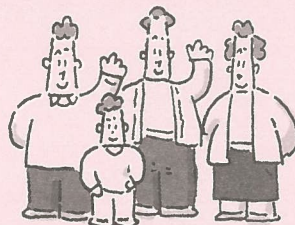
食物の味が良くわかり、ムセたりせず、
おいしく食べるチカラを生みます



ムセは誤嚥の重要なサインです。口腔や顔面のリハビリなどで、口腔機能の維持・回復をはかります。また、嚥むことが脳の活性化を促進します。

(誤嚥=飲食物が誤って気管に入ること)

楽しく話す言葉や、
明るく笑う表情も改善します



口腔機能を回復し、対人関係に大切な言葉の明確化や口臭の消失により、生きがいのある生活を目指します。

“老化だから…”とあきらめていませんか？ まずはかかりつけの歯科医院でむし歯や歯周病（歯槽膿漏）、義歯などの治療を済ませてから、あなたにあった口腔機能向上のケアを受けることで、日常生活動作（ADL）や生活の質（QOL）を高め、生きがいのある人生を送ることができるでしょう。

