介護予防6つのポイント

介護予防でいきいきと

# お口の働きを向上させよう

問合せ先　長寿いきがい課　長寿政策係　☎561−2372

口には「食べる」「話す」「呼吸をする」「表情をつくる」など、人が生きていくうえで、大切な働きがあります。「固いものが噛みにくい」「むせることが多くなった」「口が渇く」といったことは、お口の働き低下の危険信号です。

お口の働きを向上させることで、低栄養による体の衰弱を予防できます。

## 予防のポイント

**❶歯科の定期健診を受けましょう。**

固いものがかめないことからお口の働きは低下します。しっかり噛めるよう入れ歯の調整や、歯周病とむし歯の治療を受けましょう。

**❷お口の中を清潔にしましょう。**

歯や舌の上、入れ歯に付着する汚れは細菌のかたまりです。口の中をきれいにすることで、口臭や高齢者に多い「誤嚥性肺炎」を予防できます。

**❸お口の体操をしましょう。**

ご存知ですか？

約15分のかんたんな体操です♪

## 「草津歯・口からこんにちは体操」の紹介

「草津歯・口からこんにちは体操」は、生涯自分のお口でおいしく安全に食べる力をつけるためのお口の体操です。

市では、体操の効果を知ってもらえるように出前講座を実施しています（P34参照）。また、「草津歯・口からこんにちは体操」を地域で週1～2回継続して活動される団体やグループに対して、DVDの貸し出し、体操前後のお口の機能の評価を実施しています。

唾液の出を良くするマッサージで、口の渇きが減った！

口の体操をしたら、お茶や食事のときにせき込むことがなくなった！

体操に取り組まれた方の声です！

**Youtubeにて配信中です♪**

「草津歯・口からこんにちは体操」で検索してみてください。右記の二次元コード読み取りでも視聴いただけます！