

## お口が元気だと 日々の生活に うるおいやいきがいをもたらします



いきいきとした毎日を過ごすために よくかめる歯と口を保つことが大切です

### ●自分の口の健康状態をチェック！ 当てはまるものはありますか？

☐ むせる 食べこぼす



☐ 食欲がない  
少ししか食べられない



☐ 柔らかいものばかり食べる



☐ 滑舌が悪い 舌が回らない



☐ 口が乾く  
ニオイが気になる



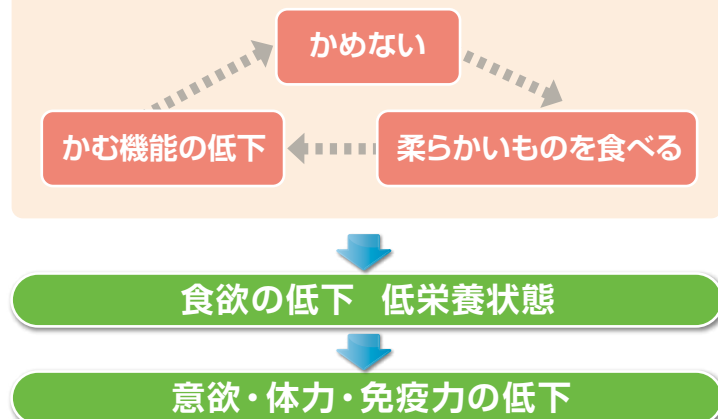
☐ 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



参考：「オーラルフレイルQ&A」

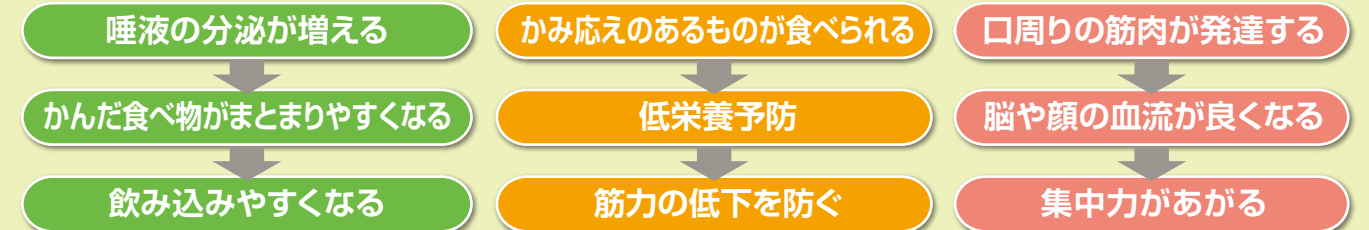
口の“ささいな衰え”を  
見逃さないように  
気をつけましょう

#### 機能低下への負の連鎖



参考：東京都健康長寿医療センター 平野裕彦 作図

## よくかめることで…



## 1日1回 舌の体操！

舌の動きがよくなり、誤って食べ物が気管に入ること（誤嚥）を防ぎます。それぞれ**5回**ずつ行いましょう。



舌をおもいきり  
出したり  
引っ込めたりする



舌をできるだけ  
前に出して  
左右に動かす



口をなめるように  
舌を左右にまわす



鼻のあたみやあごを  
なめるような感じで  
上下に動かす

## 毎日の手入れで 口をきれいに保ちましょう！



### 歯みがきが基本

小さめの歯ブラシで  
1～2本ずつ、優しく  
丁寧にみがきましょう。

“舌で触って  
ツルツルチェック”



### 入れ歯の場合

毎食後取り外し、流水下  
で汚れを落とします。  
(金属のばねの部分も忘れず)  
※一般の歯みがき粉は傷がつくので、使用しないでください。



### 舌も清潔に

舌の奥から丁寧に  
みがきましょう。  
口臭の原因は主  
に舌の汚れです。

### かかりつけ歯科医と 一緒に健康づくり

安心して通うことができる、かかりつけ  
歯科医があることは大切です。  
トラブルの発生や重症化を防ぐためにも、  
定期的に歯科健診を受けましょう。