



今月は**口腔ケア**についてまとめました♪

口腔機能の維持・向上は元気な体づくり、楽しい食事が続けられ健康長寿・介護予防にも役立ちます。今回は、口腔ケアのポイント、入れ歯のお手入れ方法についてご紹介いたします。

★お口の健康チェック★

- お食事が楽しく思えない
- 半年前と比べて固いものがたべにくくなった
- 食事中に食べこぼしがある
- お茶や汁物などでムセることがある
- ガラガラうがいができない
- 唾液を繰り返して30秒間に3回以上飲めない
- のどの渇きがきになる
- 口臭を指摘されたことがある
- 寝る前に歯や義歯の手入れをしないことがある



↑
1つでもあてはまると、**口腔機能低下**が疑われます。小さな衰えの積み重ねで、オーラルフレイルとなり嚥下機能障害・身体機能の低下に繋がってしまいます。



歯周病って何??

歯周病とは、歯と歯茎の境目にある歯肉溝に細菌が侵入して、歯肉に炎症を引き起こし、その炎症が歯を支える骨にまで及んでしまう病気です。



美味しく食事をするためにも、きれいな **くち** を保つためには**口腔ケア**が重要！！