

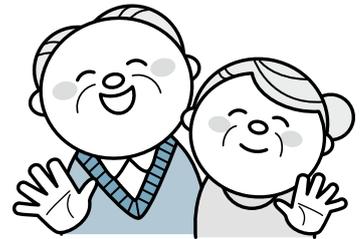
地域包括支援センター (おたっしゃ本舗)



けんこう ～健口生活で、はつらつ楽しい毎日を!～

先月号では、口の機能が弱っていないかチェック項目を載せていましたが、皆さん、結果はどうでしたか？

口の機能が弱ってきた方も、そうでない方も、口の体操やきちんとした口のケアをして、口の機能を高めましょう。



先月号の口の機能チェックで

- 口の健康度に☑が付いた → 《舌体操》《顔面体操》をしましょう
- 飲み込む力に☑が付いた → 《ごっくん体操》をしましょう

《舌体操》

目をぱっちり開け、口を閉じたまま舌を

- 1 上下に動かす。
- 2 右へ、左へぐるっと回す。
- 3 左右に動かす。
(左右の頬を押すように)

《顔面体操》

十分息を吸ってから、それぞれ10秒ずつ実施

- 1 口角をあげ、にっこり笑う。
- 2 頬をふくらませ、左右に目を動かす。
(アップアップするように)
- 3 口と目を思いっきり開く。

《ごっくん体操》

ゆったりと腰かけた姿勢で、背筋を伸ばして…

- 1 鼻から息を吸い込み、口をすぼめて吐く。(手はおなかに)
- 2 首のストレッチ。(首を左右に傾ける、左右横を向く、大きく回す)
- 3 肩を上下に動かす。
- 4 上半身を左右に倒す。
- 5 パパバ、タタタ、カカカ、ラララを発音。



《正しい歯磨き》

バス法：歯と歯ぐきの間に毛先を45度の角度であて、小刻みに動かします。

歯間ブラシなどを利用して歯の間も丁寧に磨きます。

飛び飛びに残っている歯は、毛先を歯の表面にまんべんなくあてて丁寧に磨きます。

※柔らかい小さめの歯ブラシで、歯と歯ぐきに負担をかけないように、ソフトな圧で磨きましょう。



口の体操・歯磨きの他に、『かかりつけ歯科医』を持ち、定期的を受診し、口の健康度を高めましょう。

口の機能を高めて『健口生活』を送り、
はつらつとした楽しい毎日を過ごしましょう。

問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしゃ本舗小城北 (小城市役所別館: 旧改善センター内) ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしゃ本舗小城南 (ひまわり内) ☎66・6376
- 小城市役所 福祉課 (西館1階) ☎37・6107