

### ～ 介護予防と口腔 ～

口（口腔）は、話をしたり、食べたり、表情を豊かにするなど大切な役割を担っています。  
80歳で20本の歯があると、QOL（クオリティ・オブ・ライフ：生活の質）を維持できます。

**20本未満になると** → うまく食べられない、滑舌が悪くなる、表情が乏しい、力が入りにくいなど、「口の寝たきり」の状態になります。

**進行すると** → 低栄養、誤嚥性肺炎、認知症、運動機能の低下などになりやすくなります。

#### こんなことはありませんか？

- ①半年前に比べて固いものが食べにくくなった。
- ②お茶や汁物でむせることがある。
- ③口の渴きが気になる。

2つ以上あれば、  
口腔機能向上事業  
の対象です!!

対象の人は、市の介護予防（口腔機能向上）個別訪問事業で歯科衛生士の訪問指導が受けられます。（市職員や包括職員も同行します）

◆連絡先 高齢障がい支援課 地域包括推進係  
☎37・6108（担当：北村・陣内）  
※相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

#### 口腔機能を向上するには…

- ★毎食後、歯磨きをしましょう!
- ★舌の掃除をしましょう!
- ★義歯（入れ歯）ははずして磨きましょう!
- ★定期的に歯医者さんに行きましょう!
- ★しっかりよく噛んで食べましょう!
- ★おしゃべりや歌を歌いましょう!
- ★お口の体操をしましょう!



いくつになっても自分の歯で、おいしく楽しく安全に食べられるように日頃からしっかり歯を磨きましょう。



#### 問合せ・連絡先

小城地区の人	おたっしゃ本舗小城北（旧大島レディースクリニック・旧ひらまつ在宅療養支援診療所内）	☎73・2172
三日月地区の人	おたっしゃ本舗小 城（小城市役所 高齢障がい支援課内）	☎37・6108
牛津・芦刈地区の人	おたっしゃ本舗小城南（芦刈保健福祉センター「ひまわり」内）	☎66・6376

#### お知らせ

#### 11月もの忘れ相談会

日時：11月17日（火）  
①14時～15時  
②15時～16時  
場所：芦刈保健福祉センター  
ひまわり

要予約 ☎37・6108

#### オレンジカフェ・サロンの開催（感染予防に注意しながら再開します）

##### オレンジカフェ

11月21日（土）  
13時30分～15時30分  
会場：ゆめぶらっと  
小城（小城町）

要予約 お住まいの地区のおたっしゃ本舗へ

11月4日（水）・18日（水）  
10時～12時  
会場：きらら  
（三日月町）

要予約 ☎37・6108

##### オレンジサロン

11月14日（土）  
10時～13時  
会場：ひろおか内科・脳神経  
クリニック（三日月町）

要予約 ☎73・8022

11月25日（水）  
10時30分～12時  
会場：牛津まちなか交流館  
コネ（牛津町）

要予約 ☎66・1228

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止する場合があります。