

～ 介護予防と口腔ケア ～

★口は元気のみなもとです★

口（口腔）には、話す・食べる・表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るための大切な機能があります。口のケアをしておかないと、口の中が不衛生になり食べ物がおいしくなくなったり、飲み込みが悪くなったり、口腔機能はどんどん衰えて「口の寝たきり状態」になってしまいます。

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。

【お口の健康から介護予防を始めてみましょう】

～ 歯科衛生士がご自宅に伺います ～

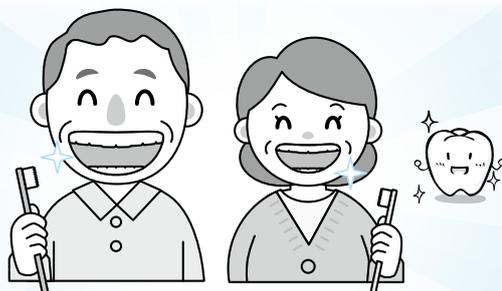
- お口の機能（飲み込みや舌の動き）の確認をします
- お口の体操や舌の動き、唾液を出すマッサージの練習をします
- お口のお手入れのアドバイスをします
- お口の機能や誤嚥性肺炎予防のポイントをお伝えします

問 高齢障がい支援課 地域包括推進係 ☎37・6108

※相談・利用は無料です。
お気軽にご相談ください。

◎口腔機能の向上のために

- 毎食後、かならず歯をみがきましょう！
- 義歯（入れ歯）ははずしてみがきましょう！
- 舌のそうじもしましょう！
- 定期的に歯医者へ行きましょう！
- しっかりよく噛んで食べましょう！
- お喋りや歌を歌いましょう！
- お口の体操をしましょう！



おいしく楽しく、元気な口腔を維持して、
いきいきとした毎日を送りましょう！

問合せ

小城町の人
おたっしゃ本舗 小城北
☎73・2172

三日月町の人
おたっしゃ本舗 小城
☎37・6108

牛津・芦刈町の人
おたっしゃ本舗 小城南
☎66・6376

2月もの忘れ相談会

認知症サポート医がもの忘れの相談に応じます。

日時：2月21日(火)
①14時～15時
②15時～16時

場所：小城市役所
別館1階
(ゆめりあ北側)

要予約 ☎37・6108

オレンジカフェ・サロンの開催 (マスクの着用にご協力ください)

認知症の人やその家族、地域の人などの相談、交流、つどいの場です。

オレンジカフェ

2月18日(土)
13時30分～15時30分
会場：ゆめぷらっと
小城(小城町)

要予約 ☎37・6108

オレンジサロン

2月1日(水)・15日(水)
10時～15時
会場：きらら
(三日月町)

要予約 ☎37・6108

2月4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

2月22日(水)
10時30分～12時
会場：牛津公民館
(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。