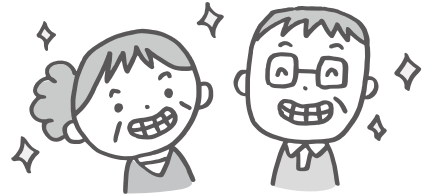


～ 介護予防と口腔ケア ～

★ 歯と口の健康を守ろう ★

歯と口の状態が悪化すると、栄養をとりにくくなったり、^{ごえん}誤嚥性肺炎を起こしやすくなったり、身体機能の衰えにつながりやすく、全身の健康に悪影響を及ぼします。

毎日、口腔ケアをして歯と口の健康を守りましょう！



口腔ケアを続けましょう

毎食後の歯みがき

歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）なども使いましょう。

義歯（入れ歯）のお手入れ

入れ歯は必ず必ずして専用の歯ブラシで丁寧にみがきましょう。

舌のお手入れ

舌の上についた白い汚れ（^{ぜったい}舌苔）は口臭や細菌の繁殖につながります。

定期的な歯科受診

虫歯や歯周病がなくても、義歯の確認や歯石除去など定期検診に行きましょう。

お口の健康から介護予防を始めてみましょう

- お口の機能（飲み込みや舌の動き）の確認
- お口の体操や舌の動き、唾液を出すマッサージの練習
- お口のお手入れのアドバイス
- お口の機能や誤嚥性肺炎予防のお話

歯科衛生士が
ご自宅に
伺います



相談・利用は無料です。お気軽にご相談ください。/

問 高齢障がい支援課 地域包括推進係 ☎37・6108

問合せ

小城市の人
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

牛津町・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20日（火）
①14時～15時
②15時～16時

場所：小城市役所
相談室5

要予約 ☎37・6108

オレンジカフェ・サロンの開催

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17日（土）
13時30分～15時30分
会場：ゆめぶらっと小城（小城市）

要予約 ☎37・6108

オレンジサロン

2月5日（月）・19日（月）
10時～15時

会場：ひまわり（芦刈町）

要予約 ☎66・5566

2月7日（水）・21日（水）
10時～15時

会場：きらら（三日月町）

要予約 ☎37・6108

2月10日（土）10時～13時
会場：孟子会 通所リハビリ
センター（三日月町）

要予約 ☎73・8022

2月28日（水）
10時30分～12時

会場：牛津公民館（牛津町）

要予約 ☎66・1228