

～ お口の健康から介護予防を始めましょう ～

お口には「食べる」「話をする」「表情をつくる」などの機能があります。日頃、私たちは当たり前のようにお口を動かして生活をしています。お口の健康管理を怠ると、やがて全身の活力低下を引き起こし、要介護状態を招くことが分かっています。早めにお口の健康対策を行うことが大切です。

こんな症状はありませんか？

- ☐ むせる、食べこぼす
- ☐ 食欲がない、
少ししか食べられない
- ☐ 柔らかいものばかり食べる
- ☐ 滑舌が悪い、舌が回らない
- ☐ お口が乾く、ニオイが気になる
- ☐ 自分の歯が少ない、
あごの力が弱い



お口の機能を低下させないために
次のことを意識して行いましょう。

歯応えのあるものを食べる

物を大きく切り、たくあんなど噛みごたえのある食材を食べましょう。



しっかりと声を出す

カラオケに行ったり、本を音読したりするのもおすすめです。

歯みがきを丁寧に

入れ歯は必ずはずして清掃しましょう。

定期的な歯科健診をする

半年に1回は、定期的に歯科健診を受けましょう。

歯科衛生士がご自宅に伺います。利用は無料です。

- お口の機能（飲み込みや舌の動き）を確認します。
- 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の予防についてお話をします。



お気軽に
ご相談ください！

問合せ

小城市の人
おたっしゃ本舗 小城北
小城市723番地24
☎73・2172

三日月町の人
おたっしゃ本舗 小城
三日月町長神田2312番地2
(小城市役所 高齢障がい支援課内)
☎37・6108

牛津町・芦刈町の人
おたっしゃ本舗 小城南
芦刈町三王崎1522番地
(芦刈保健福祉センター「ひまわり」内)
☎66・6376

10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：10月15日(火)

① 14時～15時

② 15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

10月26日(土)

13時30分～15時30分

会場：小城市役所別館
(ゆめりあ北隣)

要予約 ☎37・6108

オレンジサロン

10月7日(月)・21日(月)
10時～15時

会場：ひまわり(芦刈町)

要予約 ☎66・5566

10月12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

10月2日(水)・16日(水)
10時～15時

会場：きらら(三日月町)

要予約 ☎37・6108

10月23日(水)

10時30分～12時
会場：牛津公民館(牛津町)

要予約 ☎66・1228