

口から始める健口生活 実践! 口腔保健ケア

今日からできる 介護予防 シリーズ

口には食べる、話す、呼吸するなど、人間らしく生きることに関わるさまざまな役割があります。その口の機能を健康に維持するための口腔保健ケアは、脳全体の活性化にもつながります。



口の健康チェック

あなたの口の中は健康ですか？ まずは口の機能が低下していないか、口の中に食べ物の残りが残っていないかチェックしてみましょう。

口にうがいができる量の水を飲んで **30秒** ぶくぶくできるか やってみましょう。舌を向いて30秒間「ぶくぶく」と口を動かします。

こんなことが起こったら **口の健康は危険信号**

30秒間のぶくぶくができません。 舌から水がもれた。 ぶくぶくした水をコップに染みあたら食べ物の残りがたくさんあった。

心身の機能に 衰えがないか チェックしましょう!

あなたの “いま” を調べる フレイルチェック票 付き

フレイルを予防して健康長寿!



高齢期の健康を守るためには、心臓病や脳卒中などの病気を防ぐことに加え、心身の機能が衰えた状態である「フレイル」を防ぐことが大切です。病気の予防には健康診断が欠かせないように、フレイルの予防も「心身の機能に衰えがないか」を定期的にチェックすることが大切です。中面の質問票（フレイルチェック票）で定期的に確認して、衰えている機能があるようでしたら、生活習慣の改善に取り組んだり、お近くの地域包括支援センター（裏表紙参照）に相談してみましょう。

参加者募集!

歯科教室



- ◆ 日 時：令和4年11月24日（木） 10時～
- ◆ 対象者：どなたでも大丈夫です
- ◆ 参加費：無 料
- ◆ 応募締め切り：令和4年11月11日（金）

お問い合わせはコチラ

TEL **0745-79-6601**

香芝市シルバー人材センター

担当：イワシマ



気軽にご参加 下さい! 粗品もありますよ!