

『摂食・嚥下・口腔ケアだより』 第11号 (2017年11月3日)

ご存知ですか？老化は口からはじまります！

加齢により噛む力が低下すると

- 固い物が噛めない
- 食事がのどに詰まる
- お茶や汁物でむせる
- 食べこぼしがある
- 滑舌が悪くなった

唾液の分泌量が低下すると

- 虫歯や歯周病の進行
- 口臭がひどくなる

ささいなトラブルですが、こうした状態が続くようなら、それは、歯や口の動きの軽微な衰え

「オーラルフレイル」＝「口腔機能の虚弱」の可能性ががあります！

予防・改善するには

- 常にお口の中を清潔に保ち、乾燥を予防します。
- 口周辺の筋肉や唾液腺がしっかり働く健やかな口腔機能を維持しましょう。

2 ゆっくり後ろを振り返る

ゆっくり首を左右に倒す



5 口を大きく開く

舌を出す

上唇をなめる

口の両端をなめる



10月度の活動報告

10月5,6日

嚥下・介護食セミナーに参加

10月28, 29日

第34回日本障害者歯科学会総会および学術大会参加。
砂川元先生による「ラオス国における口唇口蓋裂患者に対する医療援助活動」の演題で教育講座を行いました。



口腔ケアチーム は、地域への講演会や歯ブラシ指導、お口に関することなどの相談も受け付けています。ご意見・ご質問などがありましたら、下記までご連絡ください。

☎098-856-1111 FAX098-856-1408

社会福祉法人まつみ福祉会

介護老人保健施設 桜山荘

摂食・嚥下・口腔ケアチーム

砂川元、外間明美、金城ゆかり

高嶺明佳、與儀万紀