浜通り通信

浜通り訪問看護ステーション

令和4年4月１日
102号発行

お口の健康状態について知ってみましょう

歯や歯肉、舌などのある口は「食べる」・「呼吸する」・「話す」・「笑う」等
生きていくため必要な器官、人間らしい表情をつくる大切な役割があり
お口の健康を保つことにより一生おいしく、楽しく、安全な食生活を
送るための役割があります。

まずお口のチェックをしましょう！！

① 硬いものが食べにくい
　自分の歯や入れ歯で左右の奥歯でかみしめにくい → かむ力

② 食べ物や薬が飲みこみにくい
　口の中に食べ物が残りやすい
　しゃべりにくい → 飲み込み

③ 口が乾きやすい
　味がわかりにくい → 唾液

該当するところがありましたら下記を参考にしてください。

＜かむ力＞	＜飲みこみ＞	＜唾液＞
入れ歯が合わない 歯肉が炎症している	飲みこむ力が弱い 体力の低下	口の中が乾燥 口の中が汚れている
合わない入れ歯は歯医者さんに相談しましょう 放置すると口の中を傷つけます	首と口周りの運動 声を出して筋力アップ 例）あ・い・う・べと大きく口を開けましょう 歌や会話も飲みこむ練習になります	こまめに水分補給 うがいの回数を増やしましょう 噛む回数を増やし唾液の分泌を促します

浜通り訪問看護ステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806