

//

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

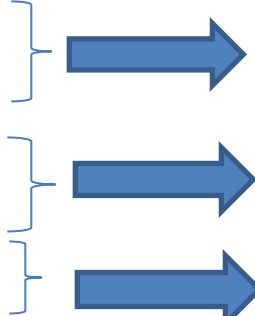
歯や歯肉、舌などのある口は「食べる」・「呼吸する」・「話す」・「笑う」等生きていくため必要な器官、人間らしい表情をつくる大切な役割がありお口の健康を保つことにより一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るための役割があります。

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
 - ② 食べ物や薬が飲みこみにくい
口の中に食べ物が残しやすい
しゃべりにくい
 - ③ 口が乾きやすい
味がわかりにくい
- }

}

}



かむ力

飲み込み

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>

入れ歯が合わない
歯肉が炎症している

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

<飲みこみ>

飲みこむ力が弱い
体力の低下

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

<唾液>

口の中が乾燥
口の中が汚れている

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