

浜 通 信

令和3年9月1日
95号発行

皆さんこんにちは！残暑の厳しい季節ですが、如何がお過ごしでしょうか？コロナ禍で新しい生活様式になり感染対策としてマスクの着用、手洗い、手指消毒が当たり前となっておりますが、この他にも感染症を予防する口腔ケアについてご紹介致します(^^)

口腔ケアには？ 「口の掃除」と 「口腔体操」があります。



口腔ケア効果 メリット😊 いろいろ😊

- | | | |
|------------------|---|-----------------|
| (1) 口腔内トラブル予防 | ➡ | 虫歯や歯周病が減少する |
| (2) コミュニケーションの改善 | ➡ | 笑顔が増え口臭が減る |
| (3) 味覚改善による食欲増進 | ➡ | 低栄養状態、脱水予防になる |
| (4) 認知症予防 | ➡ | 口の開け閉めが脳に刺激を与える |

お口の健康を守る事は全身の健康を守ると言う事です。口腔ケアを怠ってお口を不潔にしていると

身体の免疫力が低下してウイルスが身体の細胞に感染しやすくなるので味覚、嗅覚に異常や肺炎等を発症し

やすくなります。皆さんも歯磨きで心と身体の健康を保ちましょう。