



# □の手入れは丁寧に

介護予防でいきいきと

## 次のような症状は

ありませんか？

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物などでむせることがある
- の渴きが気になる
- 高齢期は、歯の減少、唾液の分泌減少、飲み込む機能の低下により、このような症状が出やすくなります。

## □の状態は

全身の健康に関係します

歯がしっかりしているかどうかは、栄養がきちんと取れるか、からだを動かすときに歯を食いしばれるかなどに関係します。

また□腔内に細菌が繁殖すると、□内炎になったり、気道感染・肺炎を招いたりすることも少なくありません。

□腔の状態は全身の健康にも関係するため、歯と□腔の健康を守ることは大変重要です。

## □の手入れの

# ポイント

食後は、歯磨き・うがい・洗口剤などで□内を清潔に保ちましょう

➡ 歯ブラシ、歯の間を磨く歯間ブラシやデンタルフロスなど、用途に応じて使い分けましょう。細菌の繁殖防止には舌の手入れも大切です。口臭予防にもなります。舌手入れ用ブラシなども販売されています。

歯を磨けないときも、うがいなどで食べ残しが残らないようにしましょう

➡ 抗菌剤を含む洗口剤（うがい薬）でうがいをすれば、より細菌の繁殖を抑えられ、誤嚥（ごえん）性肺炎の予防に効果的です。

義歯（入れ歯）の点検など、定期的に歯科医の検診を受けましょう

➡ 毎日しっかりと手入れをして、半年に一度は歯科の定期検診を受けましょう。



担当：野田（健康課）

## 介護保険説明会にご参加ください

7、8月で65歳になられる人を対象に制度説明会を開催します。対象以外の人でもお気軽にご参加ください。

- 7月14日(木)10時～ 山内保健センター機能訓練室
- 7月20日(水)10時～ 武雄市役所1階会議室
- 7月27日(水)10時～ 北方支所2階2-1会議室

## 問 杵藤地区広域市町村圏組合

介護保険事務所

☎ 0954(69)8222

(市外局番からダイヤルしてください)

くらし部 健康課

☎ (23)9135

○介護保険事務所のホームページ

<http://www.kitou-web.jp/kaigo/>