

おいしく、楽しく、いつまでも!

元気なお口って?!

全身状態・栄養状態が安定している

口の中に痛みがない

生活リズムができている

歯をみがいている

ひきしまった歯ぐき

口臭がない

潤った口

ぶくぶくうがいができる

虫歯の治療ができている

入れ歯をいれている

口を閉じてしっかりと噛んで食べている

入れ歯を外して洗っている

入れ歯の洗剤を使っている



おいしく食べるための準備体操!

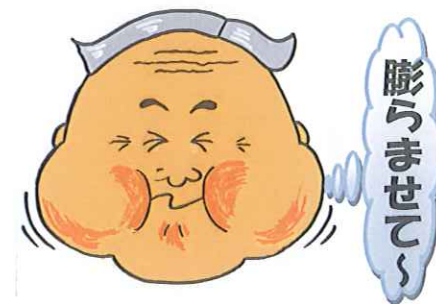
深呼吸

呼吸が浅く短くなると、ムセやすくなるので深く長い呼吸をしましょう。



ほほの体操

口の周りの筋肉を鍛えることで食べこぼしを予防し、また頬を動かすことで入れ歯の安定をよくします。



舌の体操

舌を動かすことで、唾液をたくさん出し、もぐもぐぱくぱくおいしく食べる事が出来ます。



声を出そう

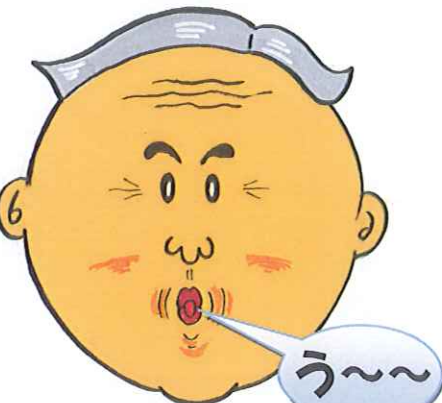
認知症の進行によって、口が開けられなくなることを予防し、表情を豊かにします。



口を開け顎を動かします



左右の口の角を上げ笑顔をつくり、また上下の入れ歯を安定させます



食べ物を吸う時の口にする事ができます

早期発見!

～口から気づく認知症～

食事場面では・・・

- ・食べこぼしが多くなる。
- ・食べ物の好みが変わる。
- ・食べたことを忘れ何回も食事を要求する。
- ・口いっぱい頬張って食べたり、丸のみをする。



認知症がすすんでいくと次のようなことも・・・

- ・痛いところがあっても言葉での訴えが難しくなります。
- ・予約日を忘れ、歯科の診療を受けられなくなります。
- ・歯を磨くことを忘れがちになります。
- ・洗面所に行くことが難しくなります。
- ・歯を磨くという動作ができなくなります。
- ・口を開けなくなります
- ・入れ歯の認識が持てず清掃管理が困難になります。
- ・入れ歯が使えなくなります。
- ・口から食べられなくなります。

このようなことも・・・

- ・手洗い時、水道の蛇口の締め忘れがある。
- ・体重が減る。



元気なお口を取り戻すため!

歯科衛生士は、生涯、食べられるお口を支援します。

「元気がないお口」の原因のひとつは認知症かも?!



家族の方やデイサービスなどで時々みてあげましょう



家族の方や、デイサービスなどで、繰り返し一緒に磨きましょう



元気な時から、かかりつけ歯科医を決めておきましょう

元気がないお口って?!

腫れぼったい歯ぐき

水や湯がしみる

激しく痛む

乾いた口

気になる口臭

根だけの歯

根元に出来た膿の袋

歯のつけ根の虫歯の発生

このような症状があり、生活に支障をきたすようなことがありましたら
かかりつけ歯科医師、歯科衛生士に早めにご相談下さい。