



けんこう 月 健口カレンダー



名前 _____



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							
口の体操							
夜の口の手入れ							
言葉の体操()							



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							
口の体操							
夜の口の手入れ							
言葉の体操()							



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							
口の体操							
夜の口の手入れ							
言葉の体操()							



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							
口の体操							
夜の口の手入れ							
言葉の体操()							



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							
口の体操							
夜の口の手入れ							
言葉の体操()							

口の体操を行った日の数 日 夜の口の手入れを頑張った日の数 日

言葉の体操を行った日の数(取り組んだ体操:) 日

- ※お口の元気体操を行った日に○をつけましょう。
- ※夜の口の手入れ(歯みがきや入れ歯の手入れ)をしっかりと頑張った日に○をつけましょう。
- ※言葉の体操(音読、早口言葉、パタカラ等)を行った日に○をつけましょう。

健康長寿はお口の元気から

～ 一生おいしく、楽しく、安全な食生活を～

歯・口の主な働き



食べる・味わう



歌う



話す



表情・若さを保つ

高齢期に起こりやすい誤嚥性肺炎

◎誤嚥って何? ……………

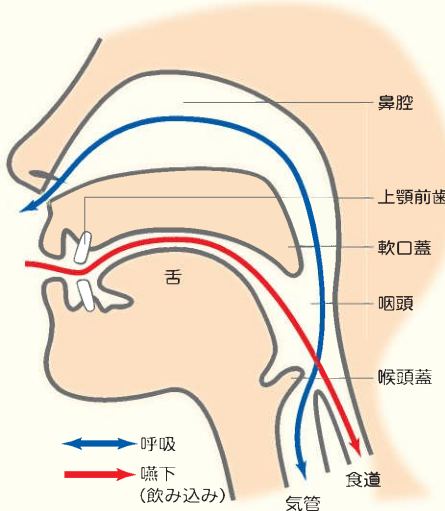
食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。

食べ物を飲み込む時の通路(赤線)と、空気を鼻から吸い込んだ時の通路(青線)は、のどの奥(咽頭)で交差しています。食べた物を飲み込む時には、気管は喉頭蓋で閉鎖され、肺に食べ物が誤って入るのを防ぐ機能があります。この機能がうまく働かないと誤嚥が起こります。

◎誤嚥性肺炎とは? ……………

誤嚥性肺炎とは食べ物や唾液、口腔や咽頭の細菌、逆流した胃液や胃の内容物が誤って気管に入り、肺に流れ込んで起こる肺炎のことです。高齢になると、飲み込む機能が衰えるため、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。

- 「誤嚥=肺炎の発症」ではありませんが、誤嚥のサイン(むせ等)を見逃さないことが重要です。
- 誤嚥していても、むせない場合があります。(不顕性誤嚥)



◎誤嚥性肺炎を予防するために

口腔ケアをしっかりと! ……………

毎食後、寝る前には歯みがきやうがい、入れ歯の手入れ等の口腔ケア(お口の手入れ)をていねいにしましょう。

お口の元気体操を生活に取り入れましょう!

元気体操だけでなく、よく噛んで食事をする、たくさんおしゃべりする、よく笑う、好きな歌を歌うことも効果的です。

入れ歯の手入れも忘れず

食後や寝る前には入れ歯を取りはずして洗いましょう。床の裏側(粘膜にあたる部分)やパネの裏側(歯にあたる部分)にも食べかすや歯垢が付着しています。また、入れ歯をはずしたら口の中を観察した後で、きれいに清掃しましょう。

入れ歯が当たって痛むような場合は、決して我慢せずに、かかりつけの歯医者さんにみてもらい、当たっているところを直してもらいましょう。



入れ歯用ブラシを使いましょう。でも、あまり力を入れると、入れ歯が磨耗する恐れがあるので注意しましょう。



床の裏側やパネの周りの汚れは特に注意して落としましょう。入れ歯洗浄剤を使ったりするのもよいでしょう。



はずした入れ歯は、必ず水を入れた容器に入れておきましょう。



半年に一度、入れ歯が合っているかどうか、歯医者さんにチェックしてもらいましょう。