# お口の健康は、 健康寿命を伸ばします



#### 0000000000000000000 最近こんなことはありませんか?

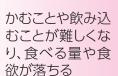
- → 硬い物が食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがよくある
- 口の中の渇きや汚れ、口臭が気になる
- むし歯や歯周病がある
- 入れ歯の不具合に悩んでいる

お口の機能には「かむ」「飲み込 む|「だ液を出す|「話す|といった 役割があります。左のチェックに 問合せ 健康課(保健センター)

- **3** 0561-72-0770
- **E** 0561-74-0244
- **E** kenko@city.nisshin.lg.jp

一つでも思い当たることがある人はお口の健康状態が低下して いる恐れがあります。身近なケアから始めて、お口の健康状態の 改善や向上を目指しましょう。

## お口の健康状態が悪いと・・・



体重の低下 や栄養不足、 脱水になる

体力や病気に 対する抵抗力 が落ち、家に 閉じこもりが ちになる

### 認知症や寝たきり状態を招くことも

## 誤嚥性肺炎を引き起こすことも

※誤嚥性肺炎とはだ液や飲食物が誤って気道に入ること で起こる肺炎です。肺炎は高齢者の死亡原因の第3位です。

## お口の健康状態が良いと…



しっかり食事ができるので 栄養状態が良くなります



増え認知症予防になります

お口が健康だと

しっかりかむことで脳の血流量が

会話が楽しめ 社交的になります



体力、病気に対する 抵抗力が維持できます 健康的に生活でき、 健康寿命が伸びます

活動的になり、 閉じこもり予防になります

## 日々のケアでお口の中を健康に保ちまし

#### ケアロ

### 毎食後の歯みがき、入れ 歯の手入れをしましょう。 歯間ブラシ、デンタルフ ロスを使い分けましょう。 入れ歯は外して専用のブ ラシで磨きましょう。

#### ケアロ

舌についた汚れも

取りましょう。

舌清掃用ブラシがお勧 めです。口臭予防になり ます。

## ケア3

お口の体操で「かむ力」を つけましょう。

唇を「ウー」「イー」と動か したり、舌を出して上下、 左右に動かしたりします。

#### ケア4

定期的な歯科検診を

受けましょう。

自覚症状がなくても早期 発見、早期治療には定期 検診が大切です。

市では節目年齢者(30歳から75歳までの5歳間隔)を対象に検診を実施しています。まだ受診していない人は、この機会に受診をお勧めします。

## 健康相談

窓口名	連絡先	内容	日時	場所ほか
からだとこころの健康相談	保健センター <b>☎</b> 0561-72-0770	体や心の健康についての相談	毎週月〜金曜日(祝日を除く) 午前9時〜午後5時 (正午〜午後1時を除く)	保健センター
食事相談		食生活に関する相談		保健センター 要予約 食事調査希望は2週間前までに要連絡