

お口にこんな症状がありますか？

ご自分でチェックしてみてください。

- ☐ 歯が痛くなったら
- ☐ 歯がしみた
- ☐ 歯ぐきから出血がしたら
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 口臭があると思ったら
- ☐ 歯石がついている
- ☐ 舌に苔のようなものがこびりついている
- ☐ 入れ歯が合わなくなったら
- ☐ 食べにくい
- ☐ むせる
- ☐ お口が乾く



思い当たる事があれば、お近くの介護担当者、関係機関、又はかかりつけの歯医者さんに相談してみよう！

**お口スッキリ楽しい生活を
送しましょう！**



固いものが食べにくくなった

お茶や汁物
でむせるこ
とがある

口や喉の渇きが気になる

口腔機能の向上を 利用すると

食物の味がよくわ
かり、ムセずに美味しく
食べられます

お口がさわやかになり
気分までスッキリします

言葉がはっきり明るくな
ります

口腔ケアで すこやかライフ！

お口を健康に
おいしく楽しく
暮らしましょう。



発行 埼玉県 協力 埼玉県歯科医師会

お問合せ <http://www.saitamada.or.jp/>

おいしく食べて楽しい暮らしを



いつまでもきれいな口で家族と一緒に！



お口の健康は、楽しい食事をもたらします。健康で豊かな生活はお口のケアから始めましょう。



注意！

水や食べ物がうまく飲み込めなくなると誤嚥（ごえん）を起こし肺炎を患う事もあります。

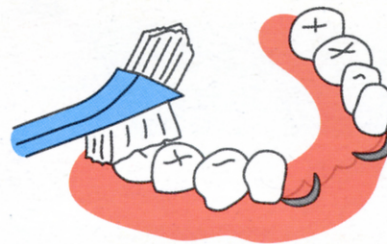


誤嚥性肺炎に気をつけましょう！

お口のケアは、むし歯と歯周病を予防するだけでなく、お口の働きを高め全身の健康に寄与します。



寝たきりの方にはスポンジブラシや歯間ブラシを使ってお口の中をさわやかに！



食べた後は入れ歯もきれいにしましょう！

美味しく食べるため・みんなで楽しい会話をするために、お顔のマッサージをおこないましょう。

①



唾液腺マッサージでお口にうるおいを！

②



食事前にお口の体操をして美味しくたべましょう！