

I. 高齢者の健康を守るために

● 歯は人生のパートナー

お口の健康について、普段はあまり気にとめていませんね。
特に高齢者の場合は、生命の維持はもちろん、**話すこと、ふっくらとした表情をつくること、からだのバランスをとること**など、生活する上で大きな関係があります。

● しっかり噛んでいますか

食事のときに、いつもより多く噛んでみましょう。消化吸収が良くなるので、**弱りがちな胃腸の働きを助けてくれます。**

奥歯でしっかり噛むことは、唾液の分泌をよくして、食後のお口をきれいにしてくれます。

● 口腔ケアは、風邪・インフルエンザ・肺炎の予防にも効果的

高齢になると、飲み込む機能などが低下して、むせたり、のどにつかえたりすることが多くなりますね。このときに、お口の細菌が肺に入り込むと、発熱や肺炎の原因になります。**入れ歯は毎日外してみがいていますか？**

毎日の歯みがきで、お口をきれい保つことが**感染症の予防**になります。

● まわりの方が気にしてあげること

生活環境の変化や睡眠不足による長期的なストレスは、お口の中にも炎症が起きやすくなります。特に、**入れ歯を入れている方、慢性疾患の薬を服用している方**は唾液が少なく、歯周病やむし歯にもなりやすいので注意が必要です。

食欲が落ちてきたり、無口になっている場合も気をつけてあげましょう。

● 大きな声、深呼吸で リフレッシュしましょう

おはよう！ いただきます！ こんにちは！ は大きな声で！

顔の筋肉をよく動かすと、血流が良くなって明るい表情になりますよ！



目、口、まゆ、鼻
カーッと見ひらいて！



**一気に
すぼめる！**

顔の体操も効果的です！