

# お口って大事！！

私達は普段あたり前に食事やおしゃべり、呼吸をしています。実は、お口の健康は全身の健康と密接に関係しています。ここで一度、自分のお口に目を向けてみませんか。

## 《 最近こんなことはないですか？ 》

- ・ 食べにくくなったものがある
- ・ お茶や汁物でむせることが多くなった
- ・ 水分がないと食べ物が飲み込みにくい



1つでも当てはまると  
お口の力が弱くなっているかも！！

食べにくい  
しゃべりにくい

### 全身に影響

- ・ 心筋梗塞、脳梗塞
- ・ 認知症
- ・ 誤えん性肺炎

### 病気の悪化

- ・ 歯周病
- ・ 糖尿病

## お口の健康を保つには

お口に関心を持つ・歯磨き・歯医者に行く・  
人と会話をする・お口の体操・よく嚙む など

