

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・よく噛む など

