

ふれあい通信

第404号

発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
TEL 079-222-4212
FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

口の中から健康に！

11月8日は、「いい歯の日」です。

口腔ケアをし、歯や口の中を綺麗な状態に保つことで、虫歯や歯周病などのトラブルを予防できます。

口腔の健康は、全身の健康に影響していると医学的に言われています。きちんとケアをして、口の中から健康を意識してみましょう。



どんなふうにも口腔ケアを

していますか？

取り組みやすい口腔ケアについて、歯磨きや食後のうがいが考えられますね。

歯磨きについて、1か所につき20回程、軽い力で小刻みに歯ブラシを動かして磨くことがよいとされています。歯にザラザラとした感触が付いている、歯垢をしつかりと取り除くことが大切です。

食べかすが口内に残っていると歯垢に

なりやすいため、食後にうがいをして食べかすが残らないようにすることも効果的です。



唾液の量、

減っていませんか？

歳を重ねると、唾液がだに少なくなってきました。口腔内を清潔に保つことにより、唾液が出やすくなります。

唾液の分泌量が増えると、口内の細菌や食べかすが残

りにくくなります。唾液も口腔を健康に保つうえで重要な役割を担っています。

口腔ケアをすることで、いこづくめ！

口腔ケアをすることで、口を動かす機能が向上するとされています。また、口を開け閉めすることにより脳に刺激が伝わり、認知症予防にも効果的です。

口腔ケアで口内がスッキリすることを楽しむことから、心掛けてみてくださいね。

福祉総合
相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス
相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)