

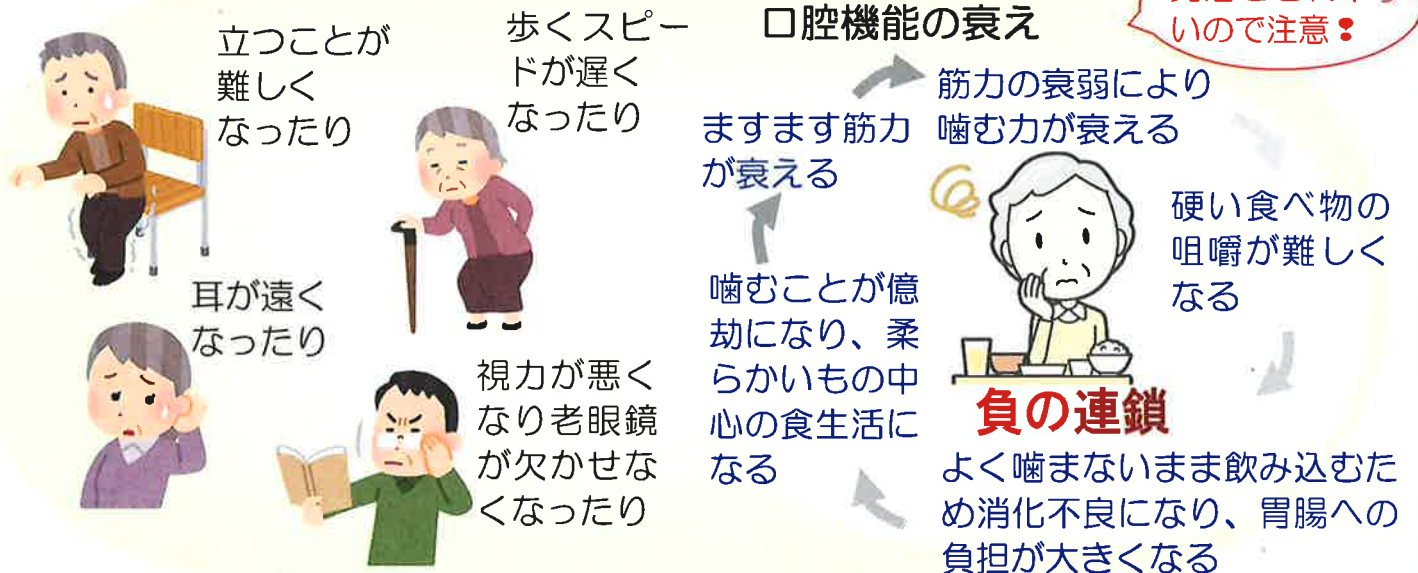
今回のテーマ ◆口腔機能について

口腔内のケアを怠ると口臭の原因になるだけでなく、健康面にも大きな影響を与えることがあります。知らぬ間に口内環境がどんどん衰え、重大な病気を引き起こす可能性があるのです。



見落とされやすいので注意！

●高齢になると・・・



★口腔機能の衰えを予防しましょう！

◎早口言葉で舌や頬、唇の動きを活性化する。

- ・赤巻紙、青巻紙、黄巻紙
- ・東京特許許可局
- ・隣の客はよく柿食う客だ
- ・この釘は引き抜きにくい釘だ
- ・お綾や八百屋におあやまり など



ゆっくりでもいいです。大きく口を開けてはっきりと発音しましょう！

◎開口運動で舌骨上筋と食道の周りの筋肉を強化する。

無理してあごをはずさないように



歯みがきも忘れないでね。



★食事に関するご相談・ご質問は
東海清風園栄養課 0537-86-3286 まで

裏面も見てね！

東海清風園ヘルパーステーション
〒437-1612

御前崎市池新田 4089

☎0537-86-8777

