

お口の機能にも注目してみましょう！

お口の健康が健康寿命の延伸や認知症予防、全身の健康に関連することは近年さまざまな場面でいわれています。

「お口の健康」とは歯だけを意味するものではありません。歯を磨くだけでなく、お口の機能にも気をつけてみましょう。

毎日何気なく使っている「お口」ですが、食事をしたり、飲み物を飲んだりするほかにも、話をしたり笑ったりしてコミュニケーションをとるためにも重要な役割をしています。食事の際にむせたり食べこぼしはないか、左右どちらでも食べ物を噛んでいるか、話す時に活舌が悪くて聞き返されることはないかなど、普段の生活の中で意識してみてください。合わない入れ歯を使っていたり、お口の清掃ができていないこともお口の機能の低下と関係します。

お口の機能低下が心身の機能低下に繋がることも考えられます。お口に関するささいな衰えを見逃さず、気になることがありましたらぜひ歯科にご相談ください。

【お問合せ】 佐井歯科診療所 ☎38-2261

口腔機能の低下を予防する体操

<p>パ</p> <p>くちびるを破裂させるように</p> <p>上下の唇</p> <p>機能低下</p> <p>吸う・飲むのが難しくなる</p> <p>「パ」は、唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強めます。</p>	<p>タ</p> <p>舌の先を歯切れよく</p> <p>舌の先</p> <p>機能低下</p> <p>食べ物を押しつぶせなくなる</p> <p>「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の力を強めます。</p>	<p>カ</p> <p>舌の奥をのどに押し付けるように</p> <p>舌の奥</p> <p>機能低下</p> <p>飲み込みが難しくなる</p> <p>「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強めます。</p>	<p>ラ</p> <p>舌の先をクルクルまわして</p> <p>舌を反らせる</p> <p>機能低下</p> <p>食べ物を丸められなくなる</p> <p>「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強めます。</p>
---	--	--	---

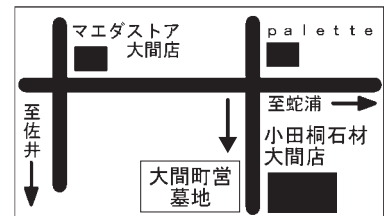
生きた証をお墓に刻む



おくる人と
おくられる人が
心かよわせる場所
大切な人と
ともに生きた証を残したい



希望にあわせお墓はオーダーメイドいたします



株式会社 小田桐石材

むつ市仲町15-8
本店33-3166 大間37-5466

本店33-3166 大間37-5466
小田桐石材 検索