

高齢期の健康を守るために



お口の状態を維持して 健康ライフ!



歯の数が減ったり
入れ歯が合わないなどで
よくかめない

食べられる食品が
限られる

栄養状態が
悪くなる

介護が
必要になる

転倒・骨折
しやすくなる

筋力が落ちる

歯周病は、**糖尿病**や**心筋梗塞**などの病気の悪化や
誤嚥性肺炎の原因になると言われています。

お口の健康は全身の健康に影響します!

お口の健康のための 6つのポイント



- 1 歯みがき、入れ歯や舌の清掃をして、
口の中を清潔に保ちましょう
- 2 入れ歯をお手入れして
かめる状態を保ちましょう
- 3 食事はよくかんで食べましょう
よくかむことで、歯周病やむし歯を予防します。
また、脳への刺激となり認知症予防や
介護予防にもつながります。
- 4 口の中を自分で
チェックしてみましょう
歯ぐきがやせてきた、腫れている、
歯がグラつく、口臭が気になるなどありませんか？
- 5 定期的に歯科医師の検診や
市町村の歯科健診を受けましょう
- 6 お口の体操をしましょう

気になることがあれば、我慢せず、早めに歯科医院を受診しましょう。