

Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



2020年9月1日発行 デンタルサポート株式会社

9月21日は敬老の日 老いはお口から...

元気なからだは元気なお口と深い関係にあります。
美味しく安全に食べて、たくさん話して、
いつまでも表情豊かに暮らしましょう。



～元気なお口はどうして大事?～

- ・噛み合う歯がないと力が出せない...
- ・口臭が気になり閉じこもりがちに...
- ・食べる機能の低下により栄養不足や、食べる楽しみ(気力)も失う...
- ・栄養不足により筋力の低下が起こり、転倒や骨折、寝たきりの原因に...

お口の健康と栄養、運動機能には深いつながりがあります。健康で元気な毎日を過ごすためには、お口の健康がとても重要なのです!

1

歯科受診

定期的に歯科検診を受けましょう!



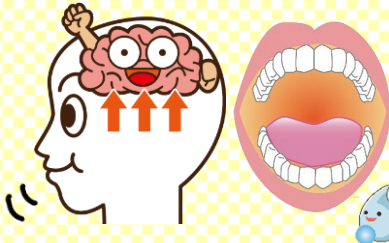
お口の健康
チェック

2

たくさん
噛む

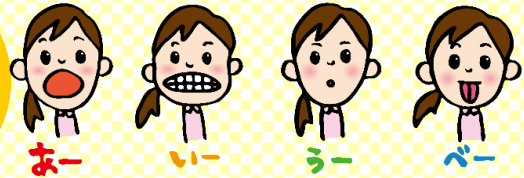
唾液の力で
お口の乾燥予防と
免疫カアップ!

お口の
運動



3

あいうべ



お口の
体操

頬を膨らませたり、
すぼめて噛む力をつける。

唾液腺マッサージ
清掃方法
(歯・舌・粘膜)



DSHG口腔ケアチャンネル
動画で学べる! 口腔ケア
公開期間: 10月15日まで



介助みがき
の方法