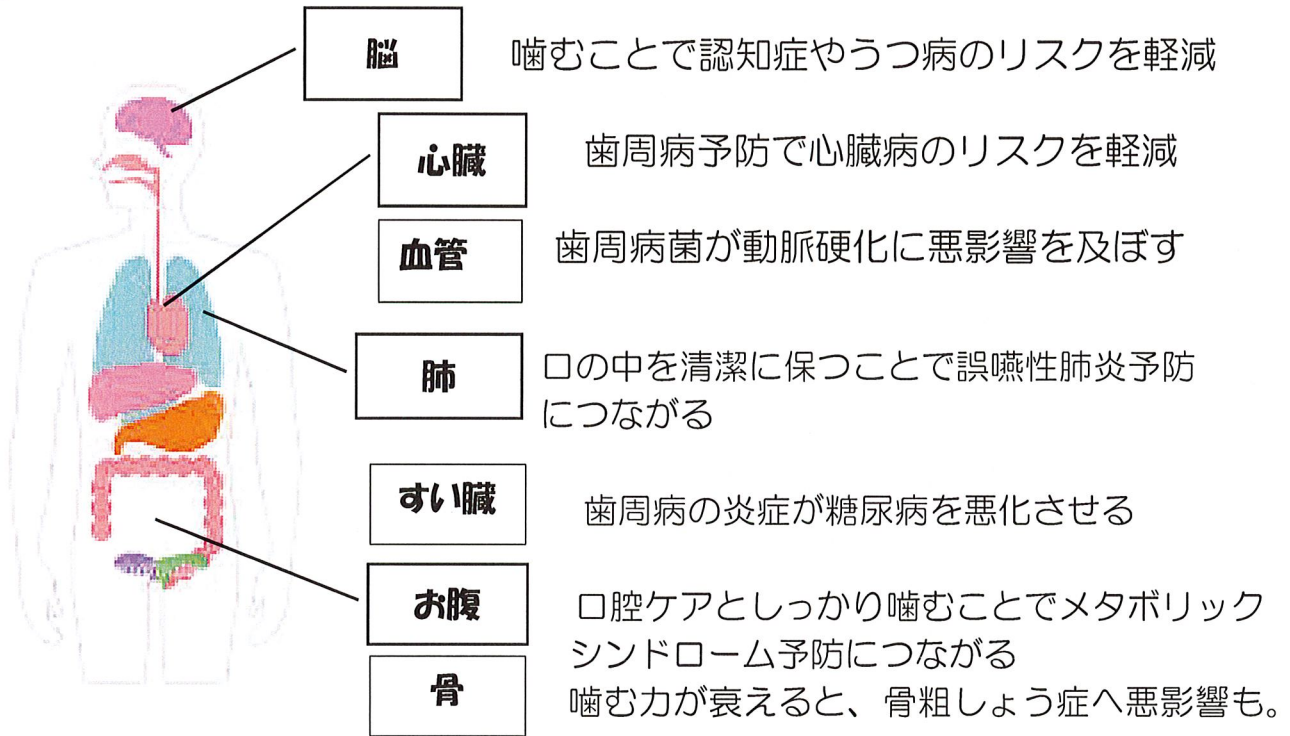




～口の中とからだの深い関係～

■口の中は体の健康状態と深い関係があります



■正常なお口とは？

- 1.口唇はなめらかで潤いがあること
- 2.粘膜は十分に湿潤していること
- 3.舌はふっくらとして潤いがありピンク～白色の上皮で舌乳頭が明瞭である
- 4.唾液は水っぽくサラサラしている
- 5.歯肉は、ピンク色で引き締まっている
- 6.歯や義歯は清潔であること

これら 6 つの条件が整うと、4 つの機能 「食べる・呼吸する・話す・顔の輪郭や表情を作ること」等が円滑に行われる。→いい表情が作られます。



■現在の日本は超高齢化社会になりました。

加齢とともに口腔内にも問題が生じます。

死因 ① 心臓病

② ガン

③ 肺炎・・・嚥下が上手く出来なくなっているから

-----  
?ぴんぴんコロリ

■こんな症状はないですか？

A むせて食べられない

B 食べると疲れる。元気がない。食欲が低下

C 食事時間が長くなった

D 食べると声がガラガラになり、痰の量が増えた

E 喉に食物残留感がある

摂食・嚥下障害などのサインです。

■あっかんべー体操

舌をべーっと出す 上・下・右・左を5秒ずつ



あっかんべーと舌を突き出して下に伸ばす