

地域包括支援センターだより

所在地:長万部町役場内
電話:2-2016 FAX:2-2931
相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

健口づくりでいつまでも健康に ~口腔の介護予防について~

◎口はとても大事な臓器です

呼吸をする、おいしく食べる、家族や友人とおしゃべりする…。どれも「口」があることで成り立っています。口は人生楽しく生きていく上でとても大事な臓器ですが、高齢になると唾液が減る、歯茎が下がっていく等、機能は低下していきます。



◎オーラルフレイルについて 「オーラル」=口の 「フレイル」=虚弱

オーラルフレイルとは口腔機能が衰えている状態で、要介護状態を早める重大な要因です。口の中の機能が衰えると、軟らかいものばかり食べるようになり、噛む機能が衰えていきます。やがて食事が楽しめなくなって低栄養となり、全身の機能が低下していきます。

~最近こんなことはありませんか? 「口の些細な衰え」~

- | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 自分の歯が少ない・顎の力が弱い | ☐ 軟らかい物ばかり食べる | ☐ 入れ歯が合わない |
| ☐ 口が渇く、口臭が気になる | ☐ むせる・食べこぼす | |



☆オーラルフレイル対策

口の健康を維持するには、些細な衰えを見逃さずに早期に対応することが重要です。

- 1 かかりつけ歯科医をもちましょう
- 2 「口の些細な衰え」に気を付けましょう
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう



★唾液腺(口周りのリンパ腺)のマッサージで飲み込みやすくしましょう

~指の腹で10回くらい優しく押すことで、唾液が出やすくなります~

①耳下腺
耳たぶの前を
回転させるように



②顎下腺
耳の下~
顎の先にかけて



③舌下腺
親指で顎の先を
押し上げるように



Let's

わたしとまちの 第一歩

令和8年度道南圏域 生活支援コーディネーター情報交換会

今年度の道南圏域生活支援コーディネーター情報交換会の会場が長万部町となり道南圏域の生活支援コーディネーターが集結。さわやか福祉財団北海道ブロックインストラクターの方々と一緒に日頃の業務の疑問や悩み等の解決策を会場全体で話し合いました。昼食後のグループワークでは各市町の事例報告を聞きましたが、サロン活動は住民主体で上手く活動している町、買い物や、イベントの手伝いなど新たな仕組みを作ろうとしている町など感心させられるものばかりです。大きな町と小さな町との違いはありますが、今あるものを大事にしなが、新たな取り組みを作っていけたらいいと思います。

所在地 長万部町社会福祉協議会
電話 6-7711
時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)



ホワイトボードに悩みや疑問を貼付
同じ悩みに共感しました

(有料広告)

株式会社 光設備サービス

長万部町高砂町411-345 TEL 2-3937

給湯機器ボイラー・冷暖房用エアコン取付・水洗トイレ・ウォシュレット取付・洗面化粧台取替・ユニットバス取付・FFストーブ等の各設備、設計施工を承ります!

お支払いに便利な各種カードをご利用下さい
AirPAY 導入により Visa/Mastercard/JCB/American Express/
交通系電子マネー利用可能です



お気軽に
ご相談下さい