

楽しいおしゃべり





【楽しいおしゃべり ㊿ 参考説明文】

ささいなお口の衰えに気づいて、

お口の体操を行うことは、

かむことや 飲み込む力を 保つことにつながります。

しかし、友だちや家族との楽しい会話も、

お口の運動になります。

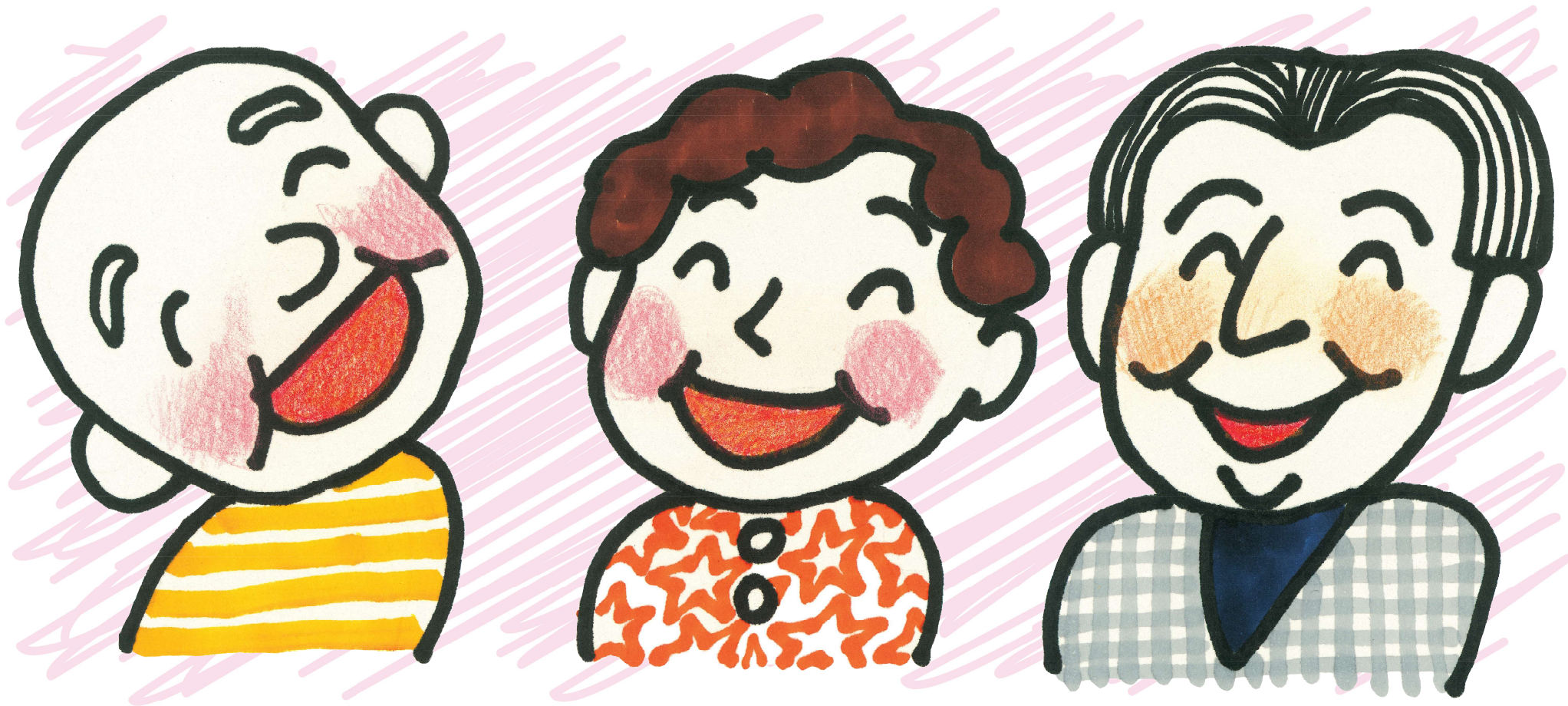
口は動かすことで、唾液(つば)が出て、

自分で口の中をきれいにする働きがあるのです。

おしゃべりや歌をうたうことも

お口の体操になります。

よく笑いましょう



兵庫県・兵庫県歯科医師会⑩



【よく笑いましょう ⑩ 参考説明文】

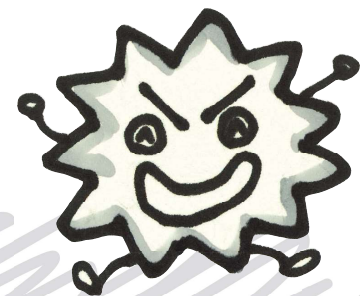
笑うことも お口の体操になります。

笑うと、口の端の口角が上がるなど、
くちびるやほほの運動になります。

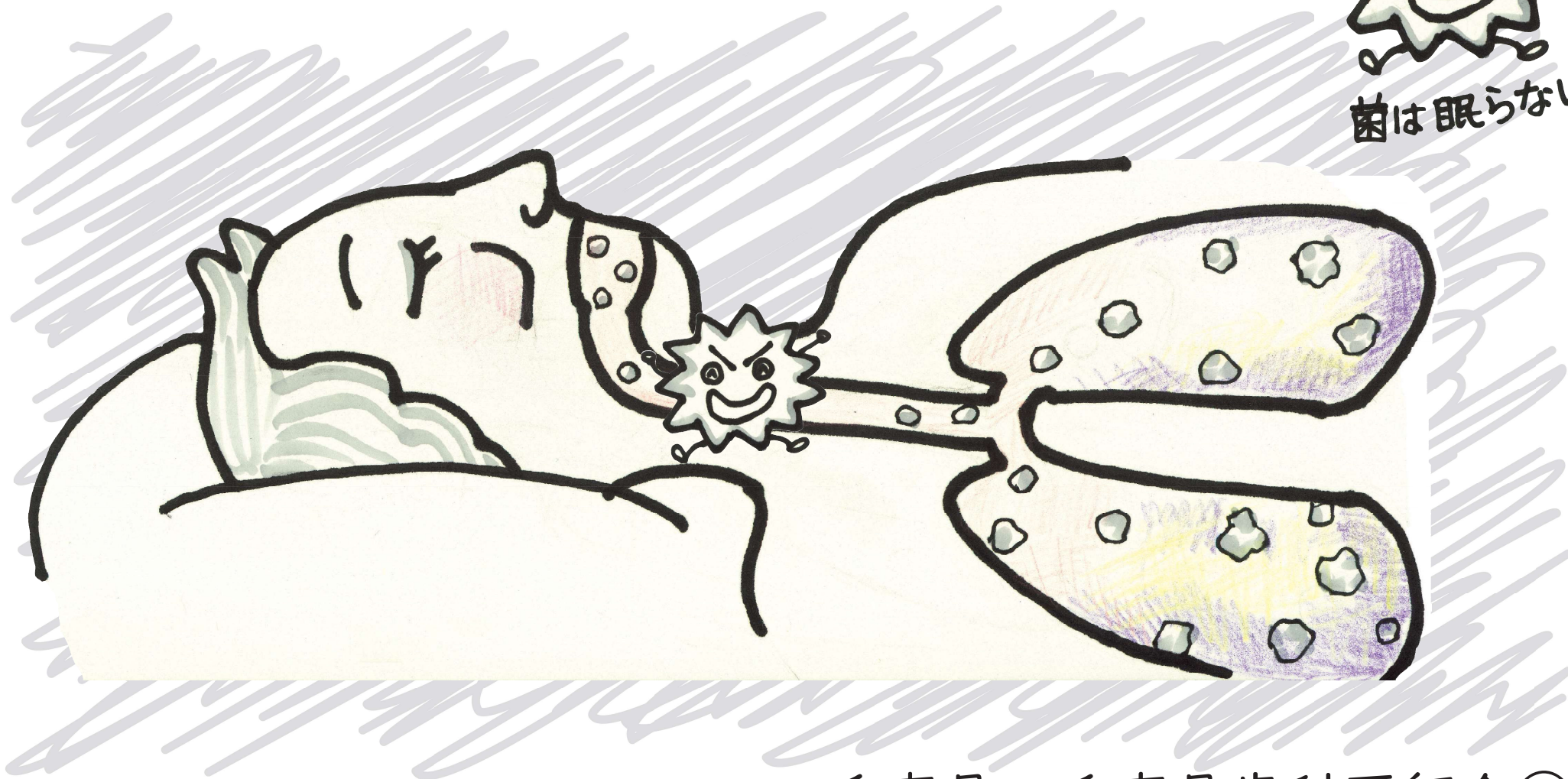
また、笑うことは、
からだの免疫を高める働きがある
とも言われています。

一日に一回は 笑いましょう。

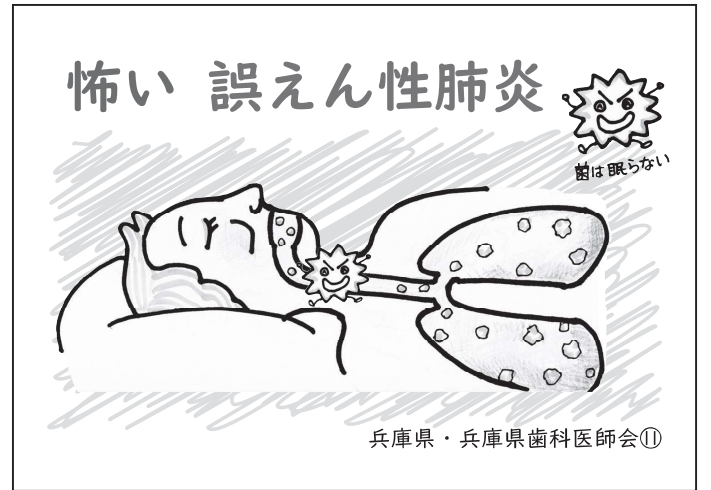
怖い 誤えん性肺炎



菌は眠らない



兵庫県・兵庫県歯科医師会①①



【怖い 誤えん性肺炎 ① 参考説明文】

「誤えん性肺炎」は

抵抗力が落ちてきた高齢者にとって怖い病気です。

誤えん性肺炎は、飲み込む力が衰え、

口の中の細菌や食べ物が 唾液とともに

誤って気管支や肺に流れ込んで、起こる肺炎のことです。

口の中には、驚くほどの数の細菌がいます。

寝ているうちに、汚れた唾液が肺に入り

肺炎を起こすことがあります。

肺炎で死亡する方は、ほとんどが65歳以上の高齢者です。

寝る前に、お口をきれいにすることが、

肺炎予防にもつながります。