

口の健康は 全身の健康に影響する

口の健康状態が悪くなると、必要な量の食事が取れずに栄養が不足したり、話すことが苦手になって人との交流を避けてしまうなど、心身の機能低下につながります。健康な生活を送るには、かむ力や滑舌などの口の機能を維持することが大切です。

口の機能を維持するために

硬い物が食べにくくなったり、むせることが増えたりするのは、かむ力や飲み込む力が低下し始めている合図です。簡単にできる口の体操などで低下を防ぎましょう。

♡ 口の周りの筋力を維持する



①「ウー」と口をすぼめる ②「イー」と横に開く

♡ 飲み込む力をつける



舌を少し
出したまま、
口を閉じて
唾を飲み込む

他にも…

1日2回ガムをかむ、早口言葉を言うなども効果的！



参考：日本歯科医師会ホームページ

延びらさる！



健康 寿命

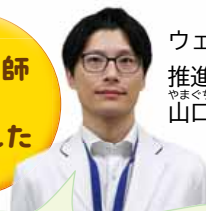


いつまでも自分らしく、健康で
過ごすために大切なことを考えます。

第8回 口の健康を維持しよう

詳細 ウェルネス推進課 ☎211-3516

歯科医師
に
聞きました



ウェルネス
推進課
やまぐち
山口職員

口の機能を維持するには、よくかんで食事をすることや口の体操に加え、かかりつけの歯科医を持って、年に2回以上、口の中の状態を診てもらうことが有効です。市では、対象の方が受けられる歯科健診を実施していますので、ぜひ受診してください！

市が実施している歯科健診

実施医療機関へ直接お申し込みを。

・歯周病検診

対象 満40、50、60、70歳の方

費用 500円*

・後期高齢者(訪問)歯科健診

対象 後期高齢者医療制度の被保険者。訪問は、主に要介護3以上の認定を受けている方など

費用 400円*。訪問健診は無料

*住民税非課税世帯の方など一定の要件を満たす方は無料。証明書が必要

詳細

