

# 地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

## 口から始める介護予防

介護予防は運動だけではありません。口の中をきれいにすることで、誤嚥性肺炎などを防いだり、おいしく食べることに繋がります。歯と口のケアは、虫歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとっても大切です。

### 食べかすは残っていませんか？

残っていたら思いっきりグチュグチュ  
ブクブクとうがいをしてください。  
口の周囲の筋肉のリハビリにもなります。



ブクブクうがいを



ガラガラ

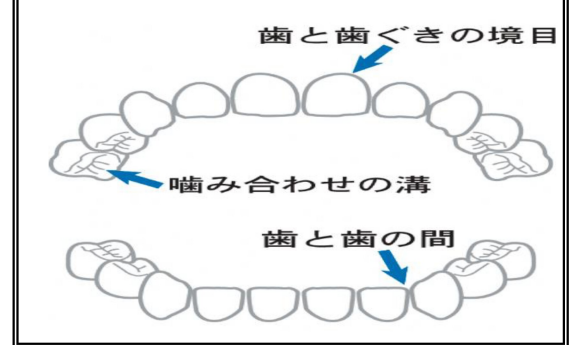
ガラガラうがいは、  
飲み込む力が衰えてる  
方は控えましょう

### 歯垢・歯石はついていませんか？

歯垢をとるには、歯磨きがポイントになります。丁寧に歯ブラシをあてて、軽い力で小刻みに動かしましょう。歯磨きは毎食後が理想ですが、寝る前が最も大切で、丁寧にしてください。

入れ歯を使用している方は、義歯用ブラシを使って流水で洗いましょう。

#### ＜歯垢の付きやすい場所＞



### 入れ歯の洗い方

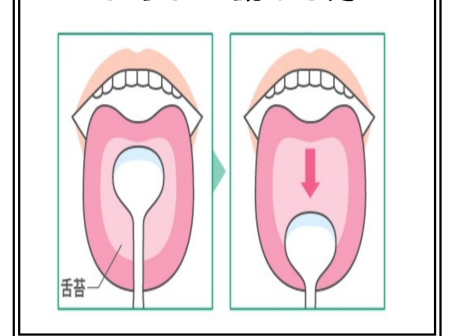


- 食後は必ずして必ず洗う
- 歯ブラシや義歯用ブラシで洗う
- バネの裏側は特に丁寧に

### 舌苔はありませんか？

舌苔（ぜったい）とは、舌の中心が白っぽくなっている状態です。付着したままにすると、口臭の原因になることがあります。舌をきれいにする場合は舌ブラシで、奥から手前に一方向で弱い力で取り除いてください。強くこすりすぎて傷がつくと、味覚障害などになることがあります。

#### ＜ブラシの動かし方＞



### 地域包括支援センター相談窓口



津山本所（津山総合支所内） 0225-68-3780  
 豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811

