

地域包括支援センター坂下通信

今回は「お口の健康とケア」について説明します。

お口の健康について

お口には食べ物を噛む、飲み込む、言葉を話すといった様々な働きがあります。加齢に伴い歯の数や唾液の量が減ったり、噛む力や飲み込む力は弱くなります。お口の健康は全身に影響しています。食事がとりにくくなって足腰が弱ったり、話しくくなって人との会話が億劫になるなどの他、誤嚥による肺炎で寝たきりになってしまうこともあります。

お口のケアを習慣にし、健康を保ちましょう

こんなことはありませんか？ お口の健康チェック

- 半年前に比べて硬いものが食べにくい
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渇きや汚れが気になる
- 入れ歯が合わず痛みや違和感がある

思い当たるものがあつた人はお口の働きが低下している可能性があります。毎食後の歯磨きを基本とし、次のような習慣をつけましょう。

定期的に歯科受診をしましょう。

- ・虫歯や歯周病がなくても入れ歯の調子を見てもらい、歯石を取ってもらう。
- ・義歯（入れ歯）が合わない場合は歯科医師に相談する。

義歯（入れ歯）の手入れをしましょう。

- ・毎食後口から外して洗う。
- ・寝る前には外して水や洗浄液につける。

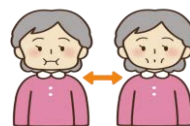


舌や口の周りの筋肉を鍛えましょう。

- ・お口の体操に挑戦する。
- ・歌や早口言葉も効果的。



パ・タ・カ・ラ
の4文字を声に出してみる。



頬を膨らませたりすぼめたりする。

地域包括支援センター坂下
春日井市神屋町1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の



ご相談は 左記まで

担当：加藤、飯田、戸田、杉山、伊藤

給付金詐欺に気を付けて下さい



電話やメールで市役所の職員などを名乗り、国民1人当たり10万円を配る特別給付金の手続きを装い、多額の現金が引き出される詐欺が全国で起こっています。

実際にすでに春日井市でも発生しています。

通帳を見せてくれたら
給付金が早く振り込ま
れる。



給付金の手続きをす
るのでクレジットカード
を教えてください
ほしい。

市役所の職員などが以下を行うことは絶対にありません！

- ATMの操作をお願いすること。
- 受給に当たり手数料の振り込みをお願いすること。
- メールを送り申請手続きを求めること。



被害にあわないために・・・

暗証番号、通帳、マイナンバー、口座番号、キャッシュカードは絶対に教えたり渡したりしないようにしましょう。



NO!

怪しいな?と思ったら家族や専門機関に迷わず相談しましょう。

- 消費者ホットライン (188)
- 新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン (0120-213-188)
- 春日井市役所市民安全課 (0568-85-6064)
- 春日井警察署 (0568-56-0110)
- 警察相談専用電話 (#9110)

地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

