

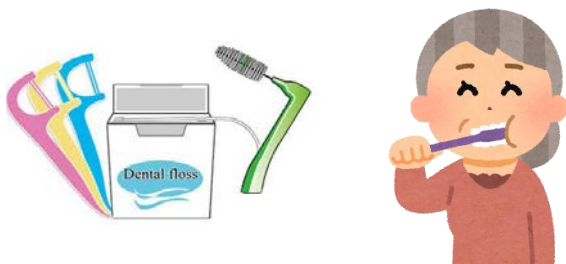
地域包括支援センター坂下通信

口腔ケアでオーラルフレイル予防

歯や口の機能を保つことは全身の健康を守ることにつながります。口腔機能が衰えると栄養をとりにくくなる、誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんを起こしやすくなるなど、フレイルきよじやく(虚弱)を招きやすくなることがわかっています。「口腔ケア」で口の健康を守り、全身の健康につなげましょう

毎食後、歯みがきをしましょう

入れ歯のお手入れをしましょう

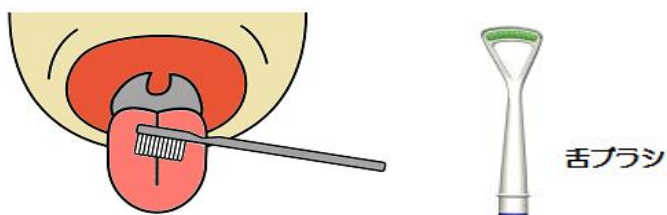


歯ブラシだけでなく歯と歯の間などを清掃する専用の、糸付きようじ、歯間ブラシ、デンタルフロスも利用しましょう。

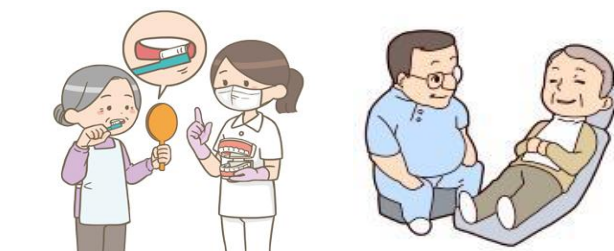
義歯は必ず外してから洗いましょう。義歯用ブラシや洗浄剤などを使用して丁寧に磨きましょう。

舌も忘れずに洗いましょう

かかりつけ歯科医院で口腔チェック



食べかすや細菌、舌の上についた汚れせつたい(舌苔)は口臭の原因にもつながります。舌の清掃は口臭予防に効果的です。



かかりつけの歯科医院で歯石を取ってもらったり、義歯や口の中の状態をチェックしてもらいましょう。

出前講座開催、福祉サービス等の

ご相談は 左記まで

担当: 桐生、杉山、伊藤、飯田、戸田、

地域包括支援センター坂下

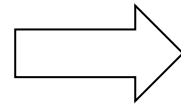
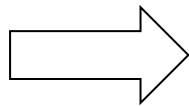
春日井市神屋町1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

体を動かす機会を持ちましょう！

新型コロナウイルス感染症の拡大により、不要不急の外出ができない状況が続き、自宅で過ごす時間が増えていると思います。家の中だけの生活では、体を動かす時間が少なく、身体を動かさないと体力や筋力が低下し徐々に寝たきりや介護が必要な状態となる可能性があります。体を動かす機会を持ちましょう。



かすがいいいきいき体操(介護予防体操)

かすがいいいきいき体操は、春日井市が介護予防を目的に作成した体操で身体編・口腔編の2種類があります。

寝たきりや介護が必要にならないために、毎日の生活の中で積極的にかすがいいいきいき体操を取り入れ、いつまでも元気で楽しい生活を送れる春日井市民を目指しましょう。

体操の行い方

〇インターネットから動画の視聴ができます。

春日井市ホームページ内でかすがいいいきいき体操のページを検索してください。

(<https://www.city.kasugai.lg.jp/shimin/fukushi/kaigo/1001994.html>)

問い合わせ先：春日井市役所 健康福祉部 地域福祉課 ☎0568-85-6187



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。

