

9月号

歯とお口の健康チェックをしてみましょう



固いものが食べにくい
食事にかかる時間は長くなった
自分の歯または入れ歯で左右の奥歯を
しっかりと噛みしめられない

食べ物をかんで
処理する力が低下

- ▶ 歯みがきレッスン
- ▶ 入れ歯のケア
- ▶ 食ベトレ体操

お茶や汁物等でむせることがある
菓が飲み込みにくくなった
食べこぼしがある
食後に口の中に食べ物が残りやすい

飲み込む
働きが低下

- ▶ 歯みがきレッスン
- ▶ 入れ歯のケア
- ▶ 食ベトレ体操

口がかわきやすい
話すときに舌がひっかかる

口の中が乾燥

- ▶ 歯みがきレッスン
- ▶ 入れ歯のケア
- ▶ 食ベトレ体操
- ▶ 唾液腺マッサージ

口がかわきやすい
話すときに舌がひっかかる

口の中が
汚れている

- ▶ 歯みがきレッスン
- ▶ 入れ歯のケア
- ▶ 食ベトレ体操
- ▶ 唾液腺マッサージ

あなたのお口のケアにアドバイス

毎日のお口の手入れで一生おいしく、安全な食生活を送りましょう

- ・自分のお口に合った歯ブラシや歯間ブラシなどを使用し、すみずみまできれいにみがきましょう。
- ・「食ベトレ体操」で顔面やお口をよく動かし、お口の健康を保ちましょう。
- ・栄養のバランスのとれた食事を、しっかりと噛んで食べましょう。
- ・定期的に歯科健診を受けましょう。



【クリニックからのお知らせ】
少しでも気になることがありましたら
お気軽にお問い合わせください。