

はじめよう!
つづけよう!

みんなでいっしょに 健口生活



～口の中に人生が見える?!～

こんなことはありませんか？

- 半年前より、固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがよくある
- 口の渇きや汚れ、口臭が気になる
- 食べこぼすことが増えた
- 滑舌が悪くなった など



なぜ今、お口なの？

「健康とくらしの調査(2016)*」から、天白区民の健康状態は比較的良好です。しかし、固いものが食べにくい・むせる・口が渇くの割合が高く、又グループ活動の企画や運営への社会参加には課題が見られました。

お口の機能を向上させ、社会とのつながりを強めることで、さらに自分らしく、いきいきとした生活をおくることができます！

*「健康とくらしの調査」とは、健康長寿社会をめざした予防政策の科学的基盤づくりを目標とした全国規模の研究プロジェクトです。2016年度名古屋市も調査に参加しています。

「オーラルフレイル」知っていますか？

お口の機能のささいな低下を言います。これは、全身の虚弱な状態のはじまりと言われ、早めに気づき対応することで全身を健康な状態に近づけることができます！



天白区長です！私も応援しています！



みなさん、こんにちは。天白区長の井田です。私もみなさんと一緒にお口のケア始めます！

みんなで、元気な100才をめざしましょう！

天白区長 井田 宏正

LET'S! チャレンジ!

ポイントは4つ!



歯科衛生士より

1

お口の体操

てんぱくお口の体操

て

舌の先を上顎につけて「て・て・て・て・て〜」

スタート

ん

- 目と口を閉じ、口は横に引き「ん〜」
- あごを引き、あごの下を両手親指で押し合い「ん〜」

5秒ずつ

ぱ

目と口を開き、「ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ〜」

く

口をとがらせ「く・く・く・く・く〜」

天白区地域包括ケア推進会議
健康づくり部会

口を閉じ舌で口唇の内側をぐる〜と回す。
左右2回ずつ



最後に唾液をこっくん!

舌を「べ〜」と前へ出す

5秒キープ 4回



おへそをのぞき込み、おでこを押し合う

5秒キープ 4回



喉に力が入るように意識して



2 はみがき

「食べたら歯をみがく!」を習慣に!
歯間ブラシやフロスも忘れずに使いましょう。



3 よく噛んで食べる

奥歯でよく噛むと、唾液がしっかり出て、脳に刺激がいきます。
目標は1口30回噛む! 水分で流し食べをしないこともポイントです。

4 プロケア

歯科医院で定期検診を受けましょう。
半年に1回、少なくとも年に1回が目安です。



「てんぱくお口の体操」動画配信中!
区ホームページ天白区地域包括ケア推進会議を見てね!

音楽にあわせて、体操をすると認知症予防にも効果的です!
食事の前など、毎日楽しくお口の体操をつづけましょう!

~ 10/11

10/12 ~



※市ウェブサイトリニューアルのためR2/10/12午後からアドレスが変更となります。

お問い合わせ先：地域包括ケア推進会議 健康づくり部会
事務局 天白保健センター 電話807-3917

令和2年10月 改定