



高齢者相談センター

耳よ り だ よ り



健康情報をお届けします！

マスクの下は大丈夫！？

マスクで苦しいからついついお口がぽかーんと開いてしまう。
マスクで隠せるから歯磨きしなくてもいいか！
面倒だし、入れ歯をするのをやめよう。

肌荒れ、見た目を気にしなくなる

口臭

お口の中が
ネバネバ・カピカピ



お口のケアを怠ると、大事な歯を失ったり、細菌によって肺炎等を起こしやすくなってしまいうなど体調を崩す原因となるかもしれません。

《気をつけてみよう！》

お口の中を潤し、菌の増殖や菌からの攻撃を防いだり、消化等を助けます。

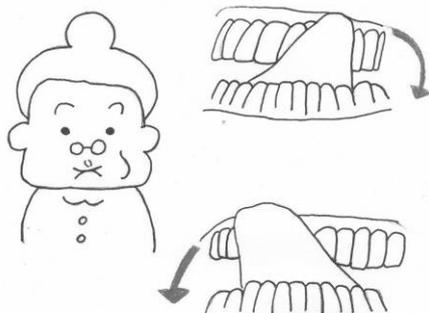
- ・水分補給
- ・鼻呼吸
- ・歯みがき
- ・よく噛む
- ・唾液腺マッサージや口の体操

《やってみよう！舌まわし体操》

唇を閉じたまま、舌先で歯の外側と唇の内側の間を大きくなぞるように一周させます。

(5秒位で一周) 右まわし、左まわし 各3回ずつから

唾液がよく出て、細菌を洗い流し、口の中の粘膜や歯を保護してくれますよ。



【問い合わせ先】

東部高齢者相談センター (85-6110)
南部高齢者相談センター (89-8820)

西部高齢者相談センター (88-8005)
北部高齢者相談センター (88-7260)

