

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第279号
令和6年6月発行

萩市指定居宅介護支援事業所
かがやき
TEL 24-4717

～ よく噛んで食べる ～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
よく噛んで食べることは、健康にも良い効果をもたらします。



今回は「よく噛む」ことの効果を表す標語を紹介します。

ひ み こ は 「卑弥呼の歯がいーぜ」



<p>ひ 肥満防止</p>	<p>よく噛むと少量でも満腹感を感じることができ、食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p>み 味覚の発達</p>	<p>よく噛むことで食材本来の味を感じることができます。</p>
<p>こ 言葉の発音</p>	<p>口の周りの筋肉を使うことで、言葉の発音がきれいになったり、表情が豊かになります。</p>
<p>の 脳の発達</p>	<p>よく噛むことで脳の血流が増えます。脳細胞のはたらきが活発になるため、認知症の予防につながります。</p>
<p>は 歯の病気の予防</p>	<p>よく噛むことで唾液が増えます。唾液には口の中を清潔に保つ作用があるため虫歯や歯周病の予防につながります。</p>
<p>が がんの予防</p>	<p>唾液に含まれる酵素には、食品の発がん物質を抑える働きがあります。</p>
<p>いー 胃腸快調</p>	<p>唾液は消化を助けてくれるため、栄養の吸収がよくなります。</p>
<p>ぜ 全力投球</p>	<p>歯並びが良いとかみ合わせがよくなり、しっかり食べられるので力を発揮しやすくなります。</p>



～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ
掲載しています

～ 歯を大切に ～



歯みがきには、歯周病や虫歯の予防、口臭の軽減などの効果があります。高齢になっても自分の歯で食べられるよう、今ある歯を大切にしましょう。



● 歯みがきのポイント

汚れをしっかりと落とすことが大切です。「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「かみ合わせの面」は汚れがつきやすいところなので意識して磨きましょう。



● 歯ブラシのお手入れ

使用後は流水で荒い、汚れをしっかりと落としましょう。植毛部を上にして風通しの良いところで保管しましょう。



● 歯ブラシの交換時期

毛先が広がったり、植毛部が汚れてきたら交換時期です。毛先が開いてなくても、汚れの落ち具合が低下するため、1ヶ月に1本を目安に定期的に交換しましょう。

