

お口のことで 困っていませんか

チェック！

- 入れ歯が壊れた
- 入れ歯が合わない
- 歯が痛い
- 食事がうまく摂れない
- 口内炎がよくできる
- 口臭が気になる
- 口が渇く



加齢に伴うお口のケア

病気や加齢により在宅療養になった場合でも、お口のケアは大切です。お口の中の細菌が増えると、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）を起こしやすくなります。

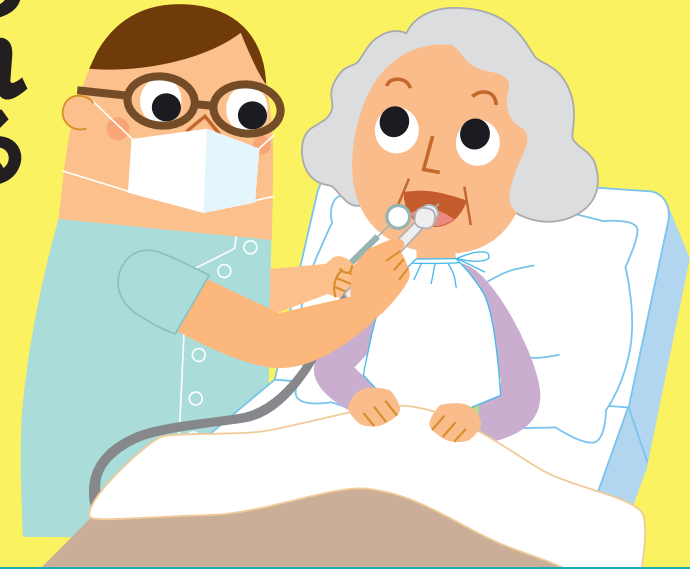
歯科診療

知っていますか
おうちで受けられる

歯の話
Vol.3

通院が困難な場合

自宅や施設で診療が受けられます。
むし歯や歯周病の治療、入れ歯の調整、
口腔ケアなど、近くの歯科診療所に相談
しましょう。



まえ！

口を大きく開けて
出したり引っこめたり



うえ～

できるだけ
上に出す



した～

できるだけ
下に出す



よこ！

右に左に
動かそう

嚥下（えんげ）機能の維持には
唾液の分泌促進が大事！
舌の体操がおすすめです



東京都福祉保健局