

こんな症状があったら口腔乾燥症かも？

お口の乾燥度をチェック!

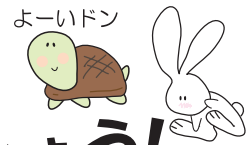
- お茶や水をよく飲むようになった
- 夜中に起きて水を飲むようになった
- 口臭が気になる
- 口がねばねばして話しにくい
- 舌がひび割れたり、痛いことがある
- 入れ歯が合わなくなっていて痛い
- むし歯や口内炎ができやすくなった



唾液パワーって
すご〜い!!



お口の機能を調べてみましょう!



こちらの扉からスタート
飲みこむ力をチェック!

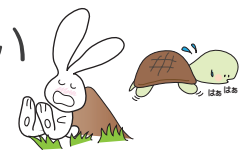



うがいで
口腔機能を
チェック!

かむ力をチェック!

こんなことが起こったら! 噛む力が低下しているかも?

- 6ヶ月前より固い物が食べにくい
- 食事に時間がかかる
- 歯や入れ歯の奥歯が、噛みしめにくい

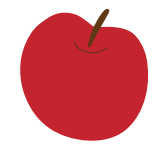


★ 食品でかむ力を調べましょう。どこまで噛めますか?

自分の歯や入れ歯で、今まで食べていた食品が、噛めなくなっていないか? 時々チェック!



- 6 さきいか・たくあん・堅焼きせんべい
- 5 酢だこ・フランスパン・ビーフステーキ
- 4 かまぼこ・ちくわ・ハム・こんにやく
- 3 ごはん・卵焼き・煮魚・りんご
- 2 豆腐・プリン・バナナ
- 1 豆腐・プリン・バナナも噛めない



お口の乾燥度を
チェック!

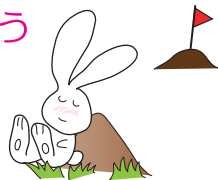



こちらの扉からスタート
かむ力を
チェック!

★ 気になるときは、かかりつけの病院
薬局、施設にご相談してみましょう!

うがいで口腔機能チェック!

毎日チェックしよう



★ 『フクフクうがい』

口を閉じてほおをふくらませる「うがい」です。
右10回→左10回→両方で10回してみましょう。

- 口から水がもれる
- 水を飲んでしまった

★ 『ガラガラうがい』

上を向いてのどの奥を洗う「うがい」です。
強く10回してみましょう。

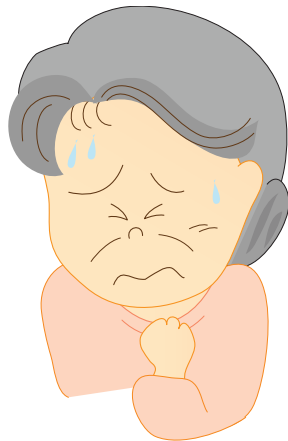
- むせた
- 水を飲んでしまった
- 鼻から水がでた

こんなことが起こったら口腔機能の低下かも?

- お茶や汁物がむせやすい
- 食べこぼすことが多くなった
- 食事に時間がかかるようになった
- 薬がのみこみにくい
- 食べ物がよくのどにつまる
- 食事中によくむせる
- 食後に声がかすれることがある

飲みこむ力をチェック!

こんなサインを見逃がさないで



唾液には大切な働きがあります

食べ物の消化を助けるアミラーゼという消化酵素が含まれています。また、口の中にあるおいをあたえ口やのどの粘膜を保護したり、食べ物を飲み込みやすくしたり、食べかすや細菌を洗い流したり、細菌によって酸性になった口の中を、もとの中性にもどしたりする働きもあります。

口の渇きをほっておくと、なめらかに舌が動かなくなり、ほおの内側の感覚や味を感じる感覚も鈍くなります。そのためにスムーズに会話したり食事を美味しくあじわえなくなることもあります。

唾液腺マッサージ

口の渇きや食事中に水分が欠かせない方には、食前がおすすめです。

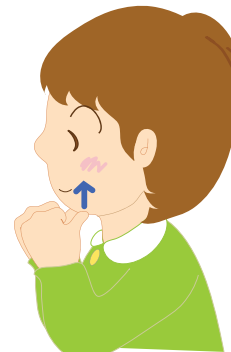
唾液で口の中が潤うと食べ物が飲み込みやすくなります。



耳下腺



顎下腺



舌下腺

ばんざ〜い

口腔ケア Support Office nao なお工房 ©禁・転載・複製



T&K ティーアンドケー株式会社

Pepti-Sal

TEL: 03-5640-0233 FAX: 03-5640-0232

☎ 0120-555-350 受付時間: 平日9:00~18:00(土日祝日を除く)

こんな症状があったら嚥下機能の低下かも?