



こころとからだの 健康だより

コミュニティ
ナースより
Vol.7

2020.9

おうちの健康を考えましょう！

今回は、おうちの中の健康について考えていきましょう。歯や、口腔内(粘膜)の状態を良い状態にすることで、健康寿命が延びると言われています。

口腔(こうくう)ケアが十分できると・・・

誤嚥性肺炎の予防 認知機能低下の予防 味覚の感度があがる 飲み込む反射を改善するなど、良い事がたくさんあります！

まずは、正しい歯みがきができているか、見直しましょう。



●歯ブラシの選び方

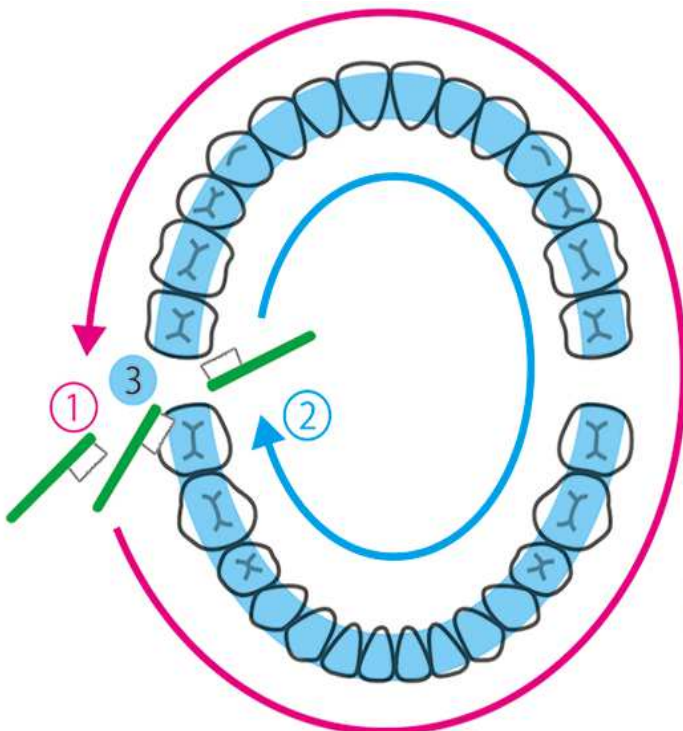


ヘッドは小さめで、
歯ぐきを傷つけない
やわらかめが
オススメです。

親指の幅が目安



●みがき残さないための順番



●正しい持ち方

鉛筆を持つように親指と人差し指で軽くつまむように持ちます。力の入れすぎを防げます。

ワンポイント アドバイス



実は・・・

得意な部分だけみがいていることが多いものです・・・

みがき残しを減らすには、順番を決めてみがくのがポイントです！

