

知っておきたい！

口から食べることの 大切さ



お口の健康チェックリスト



- | | |
|---|--|
| ☐ 最近、やせてきた | ☐ 硬いものが食べにくくなった |
| ☐ 食事中にむせることがある | ☐ 口の中に食べ物が残る |
| ☐ 薬がのどにひっかかる | ☐ 口が乾く |
| ☐ のどに食べ物が残る感じがする | ☐ がらがら声やかすれ声が出る |
| ☐ 食べるのが遅くなった | ☐ 歩くのが遅くなった |

→1つでも当てはまったら、**摂食嚥下障害**のリスクあり！？
(食べにくい・飲み込みにくい・むせてしまう)

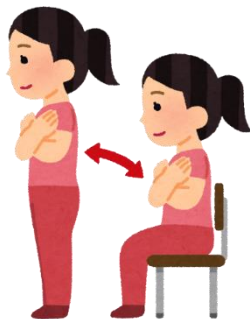


予防のポイント

鍛える

飲み込みの力を保つために、簡単なトレーニングを習慣にしましょう

スクワット
(下肢・体幹を鍛える)



舌の体操
(舌の動きを鍛える)



いきいき100歳体操もおすすめです♪

磨く

歯ブラシを正しく使って、ていねいに汚れを落としましょう

- ・毛先をきちんと当てる
- ・小刻みに動かす
- ・軽い力でやさしく



食べる

食材の選び方や簡単な調理の工夫(蒸す・煮込む・する・つぶす)で安全に美味しく食べられるようにしましょう

1日3食バランスよく！



摂食嚥下障害の予防と早期発見のために、医療・介護関係者が連携し作成したパンフレットの概要です。東区地域支えあい課、地域包括支援センターで配布しています。

お問い合わせは**広島市牛田・早稲田地域包括支援センター**へ

☎082-228-2033