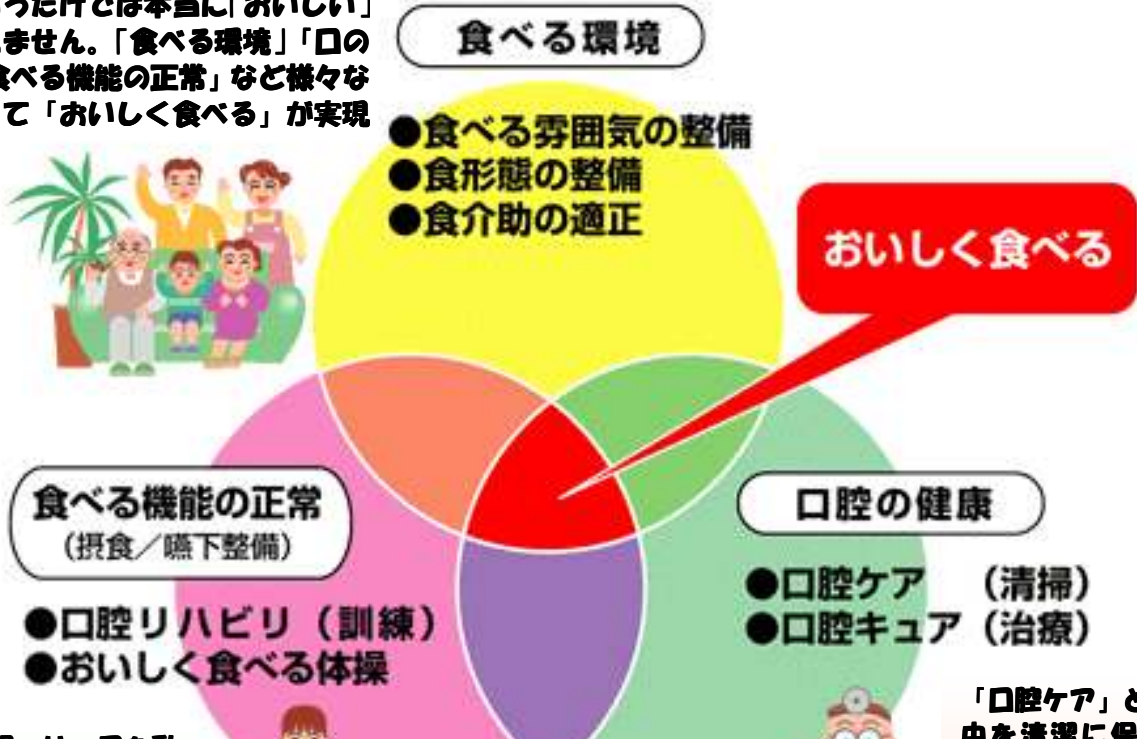


# ご存知ですか？ お年寄りにとって 「おいしく食べる」は、もっとも楽しい「リハビリ」！！

味が良いというだけでは本当に「おいしい」とは言い切れません。「食べる環境」「口の中の健康」「食べる機能の正常」など様々な要因が重なって「おいしく食べる」が実現します。



「食前体操」は、口を動かす準備体操で、唾液を促すためにも大切な体操です。施設内では行っていますが、在宅でも是非、「食前体操」をして見てください。

もちろん怠ってはいけないのは「治療」。訪問歯科などを利用して、いつまでも健康な「歯」を維持して下さい。

「口腔ケア」とは、口の中を清潔に保つことです。しかし最近はまだ少し広く考えられ、口腔の疾病予防、「健康の保持増進、リハビリによる生活の質の向上を目指した科学であり技術である」と言われています。



1. 首の体操 [2回ずつ]

口前後  
口左側・右側  
口右側・左側

3. あご・くちなるの体操 [2回ずつ]

口を閉じて、あごを動かす  
あごを口で「あいうえお」を言う  
あご・あご・あご

2. 口腔周囲部のマッサージ

口の周りのマッサージ  
口の下のマッサージ  
口の前のマッサージ

4. 舌の体操 [2回ずつ]

舌の上を動かす  
舌の先でくちなるの部分を動かす  
舌の先で口の奥まで伸ばす



## 「8020」で表彰



昨年「8020」で表彰された吉田ミネ子さんです。80歳で20本のご自分の歯を持っているなんてすごいですね！