



口(の汚れ)は災い(万病)のもと



【加齢による口の中の変化】



【歯】すり減ってみじかくなる、もろくなる、虫歯になりやすくなる



【歯茎】やせてすき間が空く、食べ物がつまりやすくなる
弾力性がなくなる など



【唇】弾力性がなくなる、口を開けにくくなる、荒れやすくなる



【唾液】少なくなる



【味覚】
今までとは違う味になる

【口の中をきれいにする意味】

口腔環境は、全身の健康と密接に関連しています。口の中は、温度・水分・栄養分の面でとても細菌が繁殖しやすい場所です。健康な人でも口の中には**600種類以上**もの細菌が常にあると言われていています。口腔内が汚れたままだと不潔になり多くの病気の原因になるといわれています。



【きれいになると得する効果】

- ①口腔内トラブルの減少
- ②栄養状態の改善
- ③誤嚥性肺炎など感染症の予防
- ④脳の活性と認知症予防
- ⑤味覚の向上で食欲増進
- ⑥コミュニケーションの改善



お口の中をきれいにし、病気を予防しましょう。食後の歯磨きはもちろんですが、**食前**のぶくぶくうがいやこまめなうがい水分補給で乾燥を予防しましょう。