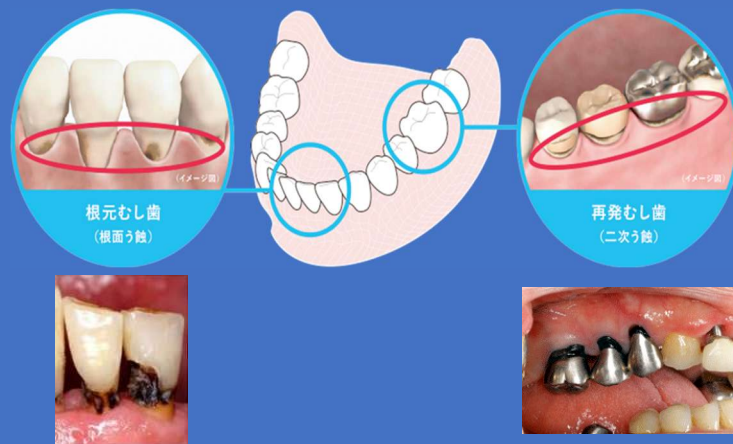


健口寿命を目指してワンポイントアドバイス



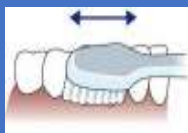
大人のむし歯は、歯肉の退縮（歯ぐきがさがること）によります。



歯みがきのポイント



歯面に直角
に当てる



細かく動かす



歯と歯ぐきの境目を磨く



歯の周囲を
ぐるりと磨く

1本ずついいねいに磨く

「健口寿命」という言葉を聞いたことがありますか？

何でも噛めておいしく食事ができる期間を「健口寿命」といいます。

「いきいき」と暮らしていくためには、心身のおとろえを予防することが大切です。

お口のケアを実践してお口の健康（健口）が維持できると、自分の歯でしっかり噛み、充実した食生活を送ることができます。

また、よく噛むことで脳の血流が増え、脳神経細胞の働きが活発になりますので、認知症予防にもつながるなど、想像以上により影響を及ぼします。

一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るために口腔ケアは、健康寿命を伸ばす第一歩です。

いつまでも元気で過ごすため

よく噛んでしっかり栄養をとる



お口の機能（食べる・話す）を維持向上させる



お口の清潔を保ち歯の病気を予防する



かかりつけ歯科医院で定期検診を受ける



当施設では、歯科衛生士による口腔ケアを実施し、口腔機能の維持・向上に努めています。



社会福祉法人

こしば福祉会

介護老人保健施設トマト

有料老人ホームさくら

〒514-0073 三重県津市殿村 860 番地2 TEL : 059-237-5050

TEL : 059-273-5531