



お口をきれいにして元気に過ごそう

こんなことはありませんか？

食事のときにむせることが増えたり、食べ終わったあとにせきが出たりすることはありませんか？
また、「口の中がねばつく」「すっきりしない」と感じることはないでしょうか。
こうした変化は、年齢とともに起こりやすいものですが、お口の中が汚れたままだと、ばい菌が増え、それが肺に入ってしまうことがあります。そのままにすると、肺炎の原因になることがあります

お口のケアで防げます



いいことがたくさん！



お口の中をきれいに保つことで、ばい菌の数を減らすことができます。
ばい菌が少なくなると、万が一むせてしまったときも、肺に入り込む細菌が減り、肺炎の予防につながります。
毎日のちょっとしたケアが、体を守ることに繋がります

お口のケアを続けることで、
こんな変化が期待できます。

- ごはんがおいしく感じられる
- むせにくくなり、安心して食事ができる
- お口の中がさっぱりして気持ちがよい
- 人と話すことが楽しくなる
- 元気に毎日を過ごしやすくなる

かんたんケア



歯みがき（朝・夜の2回）



毎食後が理想ですが、まずは朝と寝る前に
しっかり磨きましょう。
歯だけでなく、歯ぐきもやさしく磨くのが
ポイントです。

舌をやさしくふく



舌の表面には汚れが付きやすいため、舌
ブラシやガーゼで軽くなでるように清掃しま
しょう。
舌ブラシは1日1回、奥から前に軽くかき
出すように使用します。

お口の乾燥を防ぐ

お口が乾くとばい菌が増えやすくなります。
こまめな水分補給や保湿剤の使用がおすすめ
です。
保湿剤は薬局でも販売されて
います。



ヘルパルHPより引用

入れ歯は毎日洗う

はずして流水で洗い、専用の洗浄剤を使い
ましょう。
寝るときははずして、お口を休ませるこ
とも大切です。



住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

気になることがあれば、
どんな小さなことでもお気軽にご相談くださいね。