

口の中を大切にしよう

「口腔機能低下」ストップ作戦

監修：桜美林大学老年学総合研究所所長 鈴木隆雄



食べたくても、かたいものは、かみづらくて……



口臭が気になるので、人と話したくない……

義歯が口に合わなくなったような気がする……



口の中のお手入れをおろそかにしていると、^{こうくう}口腔機能が低下するだけでなく、やがて全身に悪影響が及ぶおそれがあります！



こんなことありませんか？

「口腔機能低下」簡単セルフチェック

- 半年前にくらべて、かたいものが食べにくくなった。
- お茶や汁物などでむせることがよくある。
- 口の中の濁きや汚れ、口臭が気になる。
- 虫歯や歯周病がある。
- 義歯（入れ歯）の不調に悩んでいる。



思い当たる項目があった人は、口腔機能の低下が心配されます。次ページからの記事を参考に、口腔機能の改善や向上を目指しましょう。



新潟県歯科医師会基幹連携室

〒950-0982 新潟市中央区堀之内南3-8-13

☎025-283-3030 <http://www.ha-niigata.jp>