

フレイル予防 お口のケアも欠かさずに！

歯みがきなど毎日のお口のケアを怠ることで口腔機能が低下した状態になり、全身のフレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。予防・改善のために歯みがきや義歯の手入れをしてお口の清潔を保ちましょう。

- ①歯みがきは忘れずに毎食後、歯みがきをしましょう。
歯ブラシだけでなく歯間ブラシなども使いましょう。舌の掃除もあわせて行いましょう。



- ③お口を動かしましょう
歯ごたえのあるものを食べる、新聞を声に出して読む、電話などで会話する、お口の体操をするなど、口をよく動かすようにしましょう。



- ②義歯の手入れは丁寧に
義歯は必ずはずしてから専用のブラシなどを使って丁寧に掃除しましょう。



●口腔Q×クイズ●

- ①お口の清掃に効果が高いのは「朝起きた時」である。
- ②歯ブラシはできるだけ強く大きく動かすのが良い。

答え→①×夜寝る前がもっとも効果が高い。

- ②×ブラッシングは毛先全体が歯や歯茎にあたるように軽くあて小刻みに動かすと効果が高い。

京都市西京区地域介護予防推進センター

地域のお宝情報

いきいきエイジング教室 かわら版第2弾

おうちでサクッと読めるフレイル対策のリーフレットを作成しました！
第一弾と合わせて読んでみたい方はぜひお問い合わせください♪



問合せは
こちら

京都市西京・北部地域包括支援センター
(高齢サポート西京・北部)
TEL ☎ 075-392-7817

—今月の事業所紹介— 在宅支援センター無形庵

施設、デイサービスにて介護員、相談員や病院の相談員を経てケアマネジャーをさせて頂いております。
少しでもご利用者様、ご家族様に寄り添える支援を心がけております。



合同会社無形会 在宅支援センター無形庵
福田 正剛
〒615-8251
京都市西京区山田猫塚町 1-70
TEL：075-925-8970
FAX：075-925-8971
