

しっかり「噛める」は 健康のバロメーター！！



食べる・笑う・話す、毎日何気なくおこなっていることですが、これらは口の機能が正常だからできることです。

高齢になると、歯が少なくなったり、唾液の分泌が減り食べにくくなったり、お口の周りの筋力が低下し食事が飲み込みにくい・むせるなどの症状が現れることがあります。

口の機能の低下は、全身機能の低下（寝たきり）につながります。

好きなものをおいしく食べ、いつまでもいきいきと過ごすために、お口の周りの筋肉を鍛え、口腔機能の維持・改善をしましょう。

しっかり噛むことでお口の周りの筋力を鍛えるだけでなく、唾液がよく出るようになります。

また脳が活性化して認知症予防につながります。

首のストレッチでお口の機能に関する筋肉をほぐし、血行をよくし、舌や顔面を動かして筋肉を鍛えましょう。



話すことで、舌・くちびる・のどなどの良い運動になります。積極的に人と話す機会を増やしましょう。

歌を歌ったり、早口言葉も良いでしょう。

何でもおいしく食べるには、最低20本の歯が必要と言われてます。毎日のていねいな歯みがきで歯周病を予防し、80歳まで20本の歯を保ちましょう。