

# 舌の健康チェック



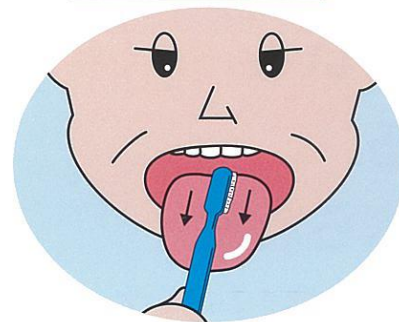
## セルフチェックをしましょう

- ピンク色できれい
- よごれがついていない
- 舌を唇の前に出せる
- 舌を左右に動かせる
- 舌を上あごにつけられる
- 舌をみがいている

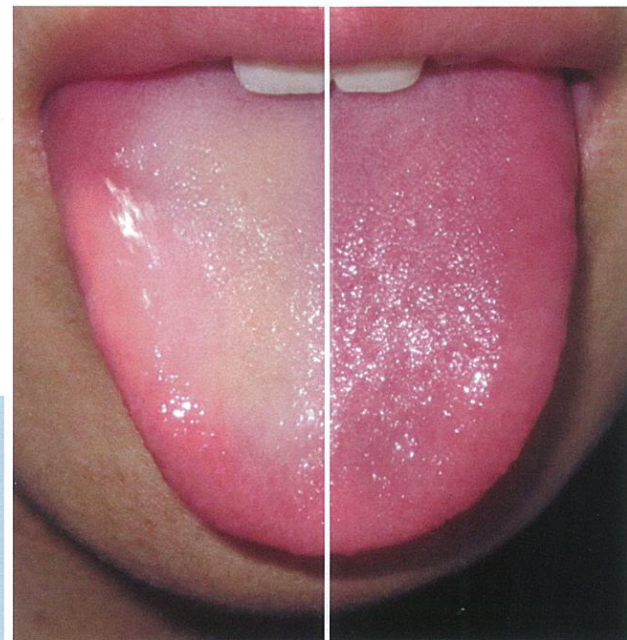
## 舌をきれいにすると

- \* 食べものがおいしくなる
- \* 飲み込みが良くなる
- \* 口臭が減る
- \* おしゃべりが楽しくなる
- \* 風邪の予防

## 舌の清掃



気持ちが悪くならない程度に舌の奥までブラシを入れ、毛先を舌の表面に当て、舌の奥から前に向かって軽い力で5~6回程度動かして清掃する。

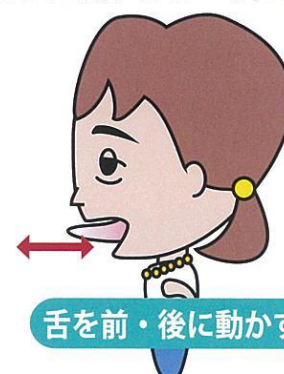


## 舌の体操

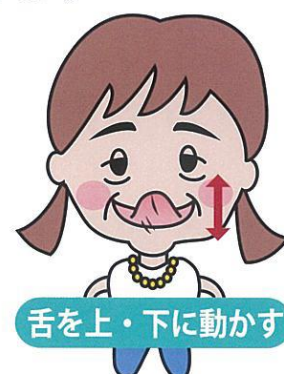
舌の体操をすると唾液もよく出てきます



舌を左・右に動かす

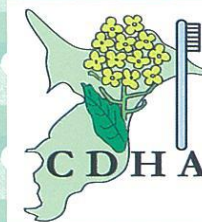


舌を前・後に動かす



舌を上・下に動かす

# カミカミチェック



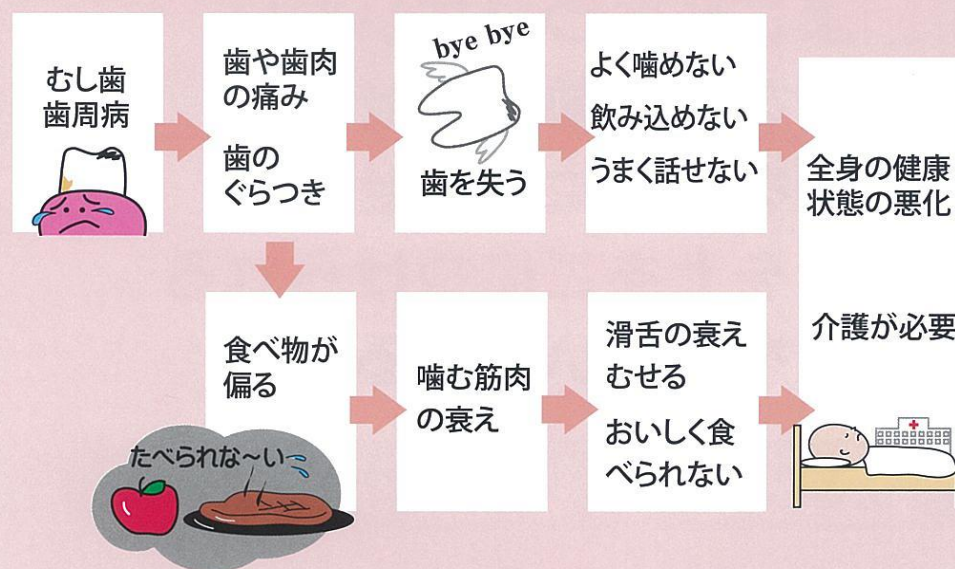
あてはまるものに☑しましょう

- 食事は、朝・昼・晩食べている
- とりの唐揚げが食べられる
- お寿司のいかやたこが食べられる
- きゅうりやりんごを前歯でかじりとれる
- 野菜を毎日、たくさん食べている
- 奥歯で噛んで食べられる
- お茶や汁物でむせることがない
- 食べたらずをみがいている
- 定期的に歯や歯肉のチェックをしている
- 自分で買い物(ウォーキングなど)に行く

☑が5個以下: 歯や歯肉が悪いと噛めません!  
早めに歯医者へ行きましょう。

## 「オーラル・フレイル」の予防

「歯・口の筋肉や活力が衰えた状態」



良く噛んで食べ お口をしっかり動かそう!



\* フッ素入り歯みがき剤を毎日使いましょう。