

テーマ

食べる力は生きる力

～『キュア』と『ケア』両方から考えてみよう～

講師

アイボリー歯科 院長 村松 宏之 氏

こんなことはありませんか？



むせる
食べこぼす

自分の歯が
少ない



固いものが
かめない

〇×
△…
活舌が悪い



お口が渇く
口臭が気になる



フレイル

口のまわりの“些細な不調”がある方は…

オーラルフレイル かもしれません
自覚ないまま進行しやすい傾向あります

心身の活力が低下した
要介護の手前の状態

オーラルフレイル予防のために「キュア」と「ケア」は**一緒に**進めましょう

キュア

- ・かみ合わせの調整
- ・むし歯の治療
- ・歯周病の治療



ケア



- ・日常の歯みがき
- ・口の周りの筋力の体操
- ・専門職に口の中のお掃除してもらう

オーラルフレイルを放置すると、お口の機能低下が起こり、低栄養から全身の機能低下、さらには心身機能低下につながるため**早めの対策が重要**です！

*キュア:治療
*ケア:世話

いつまでも食事が楽しくできるように！

『パパパ』『タタタ』『カカカ』『ラララ』、『パタカラ』『パタカラ』『パタカラ』と
はっきり大きな声で発声してみましょう。飲み込む力を維持・向上させ、むせも予防できます。

食前にすると
効果的です！



食べこぼしを
予防します



舌で食べ物を
押しつぶす力を
つけます



スムーズに
飲み込める力を
つけます



口の中で食べ物を
まとめる力がつきます

いつまでも美味しく食べて楽しく過ごせるようにお口の健康を守りましょう