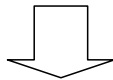


図 6-5 口腔機能のチェックシートで、次の項目に該当した方は・・・

⑥口臭が気になりますか。	1. はい
⑨薄味がわかりにくくなりましたか	1. はい
A. 汚れ（歯、入れ歯、舌）	1. あり
B. 口臭	1. あり



**お口の中が汚れているようです**

歯だけでなく入れ歯や舌もきれいにすることや、歯がなくても口の中をきれいにすることはおいしく食べるために重要です。「口腔機能の向上」により、一人一人にあった口の手入れのコツがわかります。

口の手入れは家庭でも続けられる、効果的な「口腔機能の向上」のトレーニングです。

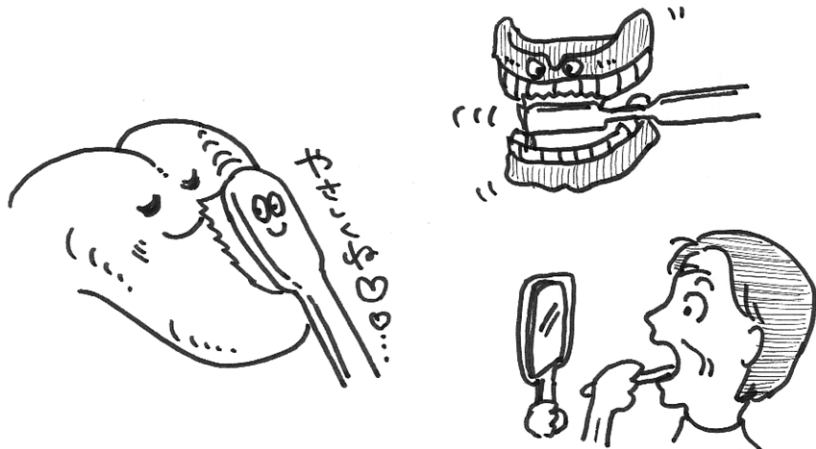
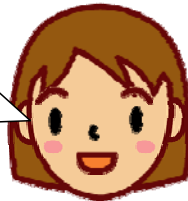


図 6-6 お口を上手にきれいになるとこんなよいことがあります

**食べ物がおいしくなります**

舌に汚れがたまっていると、舌の味を感じる器官（味蕾）の働きを邪魔します。舌をきれいにすると、味の感覚が鋭くなり、薄味でもおいしく食べられるようになります。



**口の中がさっぱりとします**

口の中の汚れ気がつかず、きれいになって初めて違いに気づく場合が少なくありません。きれいになると、口の中がさっぱりとした感じになります。「口腔機能の向上」できれいになった気持ちよさを体験しましょう。



**口、頬、舌の筋肉のトレーニングです**



歯みがきの時に口を大きく開けたり、歯ブラシで頬や口をひっぱってストレッチしましょう。唾液も多く出てきます。ブクブクうがいで、唇、頬、舌の筋肉をきたえます。

**歯周病やむし歯を防ぎます**

歯の汚れはむし歯や歯周病の大きな原因です。入れ歯の汚れは歯肉の腫れや口内炎の原因になります。



**口臭を予防します**

歯や舌の汚れは口臭の原因になります。口臭は自分では気がつかないことがあります。



**口の中の細菌を減らして肺炎を予防します**

口の中の細菌が原因となって起こる肺炎（嚥下性肺炎）を予防します。

