

うきょう 2019 5.15

市民しんぶん右京区版

今月は健康特集だよ!

右京区の「いま」をお伝えしています
右京区役所 🔍 検索

右京区のまちづくり情報ポータルサイト
右京ファンクラブねっと
右京ファン 🔍 検索

けんこう

あなたは健口ですか?

最近こんな症状はありませんか?

発音がはっきりしない
飲み込みにくい
口の渴きが気になる
硬いものがかめない
むせることが増えた
食べこぼす

オーラルフレイルを見逃さない。

それ、老化のサインかも!

人は「口から老いる」とも言われています。
オーラルフレイルとは、歯や口の機能が弱ってきた状態のことです。
口に関する「ささいな衰え」が積み重なると、
全身の筋肉や心身の活力の虚弱が進み、
要介護状態となるリスクが高まります…



お口の体操で口まわりの筋肉を鍛えましょう!

口はいくつになっても鍛えられます。唾液腺マッサージは食事の前に行うと効果的です。

口の中をきれいに保ち、定期的に歯科健診を受けましょう!

区役所や指定の歯科医療機関でも実施しています。

京都市の
歯科保健情報や
歯科健診の詳細は
こちら



(京都市情報館)



お口の体操を
一部ご紹介!!

お口の体操は
右京区役所で
配架中

問合せ 健康長寿推進課
健康長寿推進担当
☎861-2177

パタカラ体操

● 発音、咀嚼、嚥下機能の低下予防

パ 口を閉じる力を鍛える タ 舌全体の筋肉を鍛える
カ 舌後方の筋肉を鍛える ラ 舌全体の筋肉を鍛える

唾液腺マッサージ

唾液腺の位置
せつかせん 舌下腺
がつかせん 顎下腺
じつかせん 耳下腺

● 唾液腺を刺激し、唾液を出しやすくする。
➡ 唾液には、口を潤す、汚れを押し流す、抗菌、咀嚼や嚥下、消化をしやすくする、などのよい効果がいっぱいあります。