## 今和6年3月号

# 言語リハビリ ミカタ便り

#### 言語リハビリ ミカタ松戸

歯

磨

き

で

防げる リスク が こんなにあります

位所:松户市小金原6-2-4 電話:047-342-0575



### 今月のワンポイント ~ 歯 磨 き で 健 康 を 維 持 し よ う ① ~

歯垢の蓄積 ・ 口腔内刺激の減少

※喀出…咳をして 異物を吐き出す

唾液量の減少→口腔内の自浄作用の低下→口腔内の衛生状態の悪化→細菌の繁殖

虫歯や歯周病の発生

→ 自分の歯の喪失

軟らかい食事

咀嚼機会の減少 ・ 嚥下力の低下

\_\_\_ 食いしばる力の低下

口臭の悪化

味覚・食欲低下 食事量の減少

体力低下 喀出<sup>※</sup>力の低下 脳血流量の低下



足で踏ん張る力の低下歩 行 機 能 の 低 下





誤嚥性肺炎のリスク 大

認知機能低下 のリスク 大

転倒リスク 大

対人関係に悪い影響

#### 今月の『脳楽習』~「天気を予測しよう」より

## 「ネコが顔を洗うと



- ① 雨が降る
- ② 晴れる
- ③ 曇る

## ~ 早口言葉 ~

さくら咲く 桜の山の花桜 咲く 桜 あり散る 桜あり







2