

お口の動きを維持するために

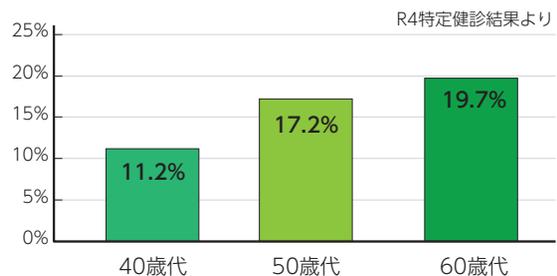
オーラルフレイル対策をはじめましょう

オーラルフレイルとは…^か噛めない むせる 食べこぼすなどのお口の些細な衰えのことです

お口の機能は、年齢を重ねるにつれ衰えていきます。お口の機能を維持することは安全にいつまでもおいしく食べることに繋がります。

安城市の健診結果では、40歳代からお口の些細な衰えが始まっていることが分かっています。

食事が^か噛みにくいと感じる人の割合



〓 意識して実践しましょう! 〓

こんな事もお口の機能維持に役立ちます!



歌う



おしゃべり



ぶくぶくうがい



正しい姿勢で食べる



何でもよく^か噛んで食べる



← 見て実践

オーラルフレイル、
口腔体操(動画の視聴)



実践すると
こんないい
効果が!



問い合わせ

安城市保健センター

〒446-0045 安城市横山町下毛賀知106番地1 TEL 0566-76-1133 FAX 0566-77-1103