



口腔ケア情報

Brushup

Ver.47

「あなたの老いは舌から始まる」シリーズ③

舌や頬を噛むのは 口の機能が低下した証拠！

「舌や口の衰えの兆候は自分でわかるの？」という疑問がわいてきたのではないのでしょうか？次のようなことが増えてきたら、舌や口の老いが始まっている可能性があります。

- ・食べこぼす
- ・誤嚥する、むせる
- ・舌や頬を噛む
- ・口角が下がってきた、ほうれい線が濃くなってきた
- ・のどぼとけが下がってきた
- ・ブクブクうがい(水を含んで、口中で水を移動させながらすすぐ)をしたとき、出てくる食べかすが増えた
- ・人と食事をしたとき、自分だけ食べるのが遅い
- ・話が聞き取りづらいいわれるようになった



アクール若狭 口腔ケアチーム 2020. 8. 3