

お口の^{くち}こと知^しっていますか？

役割その1

食事・会話・容姿
といった人と人との
つながりや
言語・非言語的な
コミュニケーション
にとっても大切な役割
があります。

役割その2

食べる・かむ・
くたく・飲みこむ・
食感・味わう・
つばを出すなど
健康で生きていくための
大事な機能です。

お口の機能が低下すると、栄養が
偏り不足します。
結果、筋量や筋力が衰え不活発な
生活となります。
代謝も低下、免疫力も低下すると
様々な病気にかかりやすくなります。
(生活習慣病になり重症化します)

お口の中を清潔に！

歯を守ることは全身の健康を守ります！

★1本でも自分の歯^歯を大切に保ちましょう

★歯周病のチェックと治療をおすすめ!!

★かむ力・飲み込む力を保ちましょう

(20回以上よく噛んで食べる)

★毎食後に歯磨き^歯!!

★舌^舌を清潔に!!

★お口の体操をしましょう!!

(ほっぺたを動かしましょう)

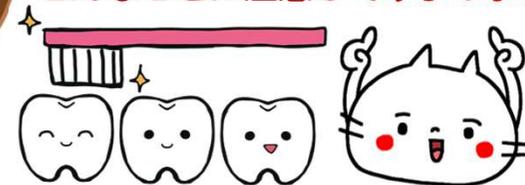
(下を動かしましょう)

★耳^耳の下を

マッサージしましょう♪

(唾液を出しましょう)

こんなことに注意してみましょう



萩市及び阿武町の住民の皆様のための
365日24時間つかえる安心ダイヤル

萩・阿武健康ダイヤル24

健康相談・医療相談医療機関情報 等
医師や看護師等がご相談にお答えします

フリーダイヤル（携帯電話OK）

0120-506-322



お子さんが急病の時はこちらも利用できます

☎ 電話相談 #8000 (083-921-2755)

午後7時～翌朝8時（毎日実施）

ちよこっ からだにいい はなし

安心・安全・健康に過ごしましょう

お口の
はなしを
するガァ



第五話

