

口腔ケアで 楽しく「社会参加」を！

歯と口のケアで快活な毎日を

歯と口の健康を守ることは、快活に毎日を過ごすことにもつながります。歯を失ったり口臭がひどくなったりすると、外出や人に会うのをためらって家に「閉じこもり」がちになることもあるようです。歯と口の健康を守り、外に出て楽しくおしゃべりしたり、積極的に地域の活動に参加するなど「社会参加」すれば、心身の機能が高まる好循環が生まれます。

口腔ケアで社会参加

口腔ケアで口のなかの
健康を保つ



外へ出て
刺激や会話を楽しむ



よく活動することで
心身の機能が保たれる



※感染症の流行期も、感染に気をつけ、状況を見ながら積極的に社会参加しましょう。

地域の活動に参加してみよう

お住まいの地域で開催されている、口腔ケア教室、口腔体操教室などの活動に参加してみましょう。同じ目的の仲間といっしょに健康づくりに励むことで、習慣にしやすいなったり、通う楽しみが増えたりします。まずは、お近くの地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

