

広島市三和地域包括支援センターの仕事②

皆様は地域包括支援センターのことをご存知でしょうか。

みなさんの権利を守ります（その 1）

- 悪質な訪問販売にあい困っている。
➡ 消費者生活センターや行政などと協力し、ご相談に応じます。
- 財産管理に自信がなくなったが、頼める人がいない。
➡ 成年後見制度が利用できます。場合によっては、申し立てなどの手続きもお手伝いいたします。

成年後見制度とは、不動産や預貯金などの財産管理、介護などのサービスや施設等への入所などに関する契約の場面において、適切な判断をすることが難しくなった方を支援する制度です。

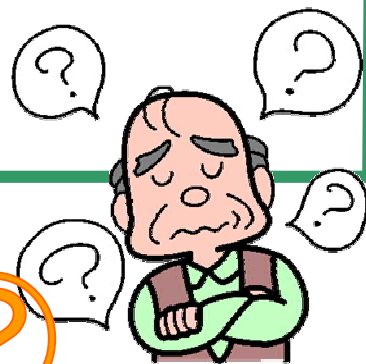
その他の相談事があれば、ぜひご相談ください。

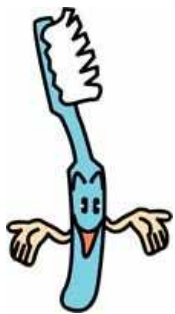
介護予防シリーズ⑧

お口のケア②

～お口のお手入れ～

お口の中を清潔に保たなければ、不衛生になり、食事がおいしくなくなったり、口臭がひどくなります。また、歯がボロボロになり、食べ物が噛みにくくなったり、飲み込みにくくなります。そうすることで、栄養状態が悪くなり、やがて生活全般にわたって支障が生じてしまいます。そのため、お口のお手入れは大切です。今回は、お手入れについて紹介します。





お口のお手入れ

口腔機能を向上させるために



毎食後、かならず歯をみがきましょう。

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、糸ようじも使いましょう。



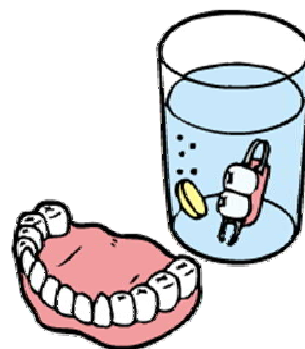
うがい薬で隅々まで清潔に



隅々まで行き届き、細菌の繁殖をおさえます。
歯みがきとともに習慣に。

入れ歯ははずしてみがく

入れ歯は必ずはずして、丁寧にみがきましょう。
洗浄液につけると、さらにきれいになり、除菌効果もあります。



ときには舌のそうじも

舌についた白い汚れ(舌苔^{ぜったい})は口臭の原因に。

定期的に歯科医へ行く



歯石をとったり、入れ歯の調子を見てもらったり、
定期健診に行きましょう。