

65歳以上の口腔機能向上・低栄養改善

「かむカム栄養塾」お知らせ

「かむカム栄養塾」は、「むせる」「口が渇く」「飲み込みにくい」等の改善のためのお口の健康作りと栄養改善を目指します。毎日の食事、お口のケアにプラスするだけで効果がアップします。

日程 毎年9月・3月に実施予定
期間 約1か月間（5日間コース）
スタッフ 歯科衛生士 管理栄養士他
定員 20名
参加料 1回100円



*詳細は、広報とねでお知らせします

【対象となる方】

65歳以上で、下記の生活機能基本チェックリストの5項目のうち1つ以上該当する方。

(*回答の 塗りつぶした方に1つ以上該当する方)

生活機能基本チェックリスト(質問)	回答
1. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2. お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3. 口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

歯科衛生士 藤田 智子 先生



食事がおいしくなる「唾液腺マッサージ」



耳下腺マッサージ

両ほほに親指以外の4本の指をそえて、奥歯の周辺をグルグル回転させてもみほぐす。

顎下腺マッサージ

耳の下からあごにかけて指を下から柔らかく押し上げていく。



舌下腺マッサージ

親指の腹を使い、あごの下側を軽く押すようにマッサージする。