

# 口腔ケア

全身の機能維持は、おいしく食べる食事にかかっていることは誰もが認める事実です。しかし、調子が悪くなると複数の薬を服用することがありますが、薬の中には口が渇く、歯肉の炎症などの副作用が起こることがあります。

また、脳血管疾患後遺症等による口呼吸になっている人にも口の乾燥が多く見受けられ、これにより唾液の分泌低下、味覚の低下や異常、ひいては食欲低下、生活機能の低下が引き起こされます。口にこれらの症状が表れることは、全身的にも少なからず影響の出ていることが予想されるので主治医に見てもらい、早い改善につながります。

歯科医療機関でご自分の口腔状態を見てもらい、状態にあった清掃指導を受けましょう。

## さわやか健口教室

美味しく、楽しく、安全な食生活を送るために、65歳以上の方を対象に、お口のセルフチェックをしてもらい、お一人お一人にあった健口体操や口腔ケアを行うための「さわやか健口教室」を行っています。

### 【お問合せ】

富山市中央保健福祉センター	☎422-1172
富山市南保健福祉センター	☎428-1156
富山市北保健福祉センター	☎426-0050
富山市大沢野保健福祉センター	☎467-5812
富山市大山保健福祉センター	☎483-1727
富山市八尾保健福祉センター	☎455-2474
富山市婦中保健福祉センター	☎469-0770
富山市保健所健康課	☎428-1153

