

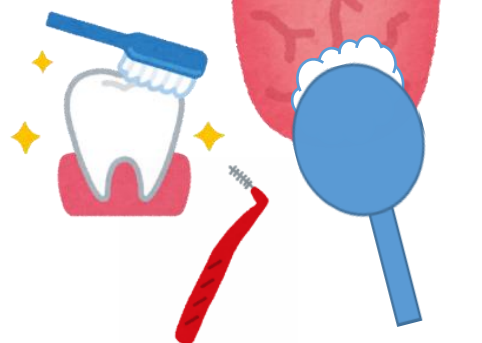
# 誤嚥性肺炎を 予防するには？

舌の掃除も  
忘れずに！

## ●寝る前に歯みがきをしましょう



口の中の菌を減らしましょう



## ●かかりつけ歯科医で定期的に 口の掃除を受けましょう！

## ●オーラルフレイルを予防するために 口の体操をしましょう

口を動かすことで筋肉を鍛えましょう



オーラルフレイルとは口の機能が  
低下した状態のことです。  
オーラルフレイルが進行すると  
誤嚥性肺炎になる可能性があります。



オーラルフレイルについて

口が乾く

むせることが  
増えた

硬いものが  
食べにくい

滑舌が  
悪くなった

食べこぼしを  
するようになった