

# 5月2日の学習会の様子です

テーマ：「肺炎予防の為の口腔ケアについて」のお話でした

普段から一日2回以上歯磨き等をしている方もいると思いますが、特に寝る前の口腔ケアは大事です。もし、知らない内に肺胞に口の中のばい菌が入り菌におかされてしまうと、炎症をおこし、肺炎で命をおとす場合もあります。日本人の死因の3位は肺炎です。皆さんも普段から意識をして口腔ケアをしましょう！入れ歯の方は、歯磨き粉を使うと歯に傷がついてしまうので、市販の入れ歯洗浄剤等で汚れを落とし、お口の中も綺麗にしましょう。仕上げに、洗口液でうがいすると更に効果的です。口の中は自分で手入れが出来ますので楽しみながら継続しましょう！

今月も皆様の元気な姿と笑顔を拝見できました。  
又、来月も、お会いしましょう！

