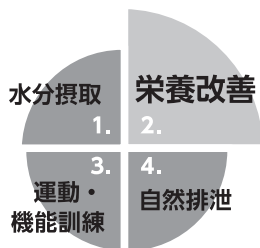


nagomiプラスの  
4つの基本ケア



8020



今回のテーマ: 「健康維持のために必要な体重管理」

2. 栄養改善

嚥下(飲み込む)

咀嚼(かみ砕く)

摂食(食べる)

発音・構音(話す)

口腔衛生

ワンポイント  
\*  
レッスン

『健康的な口腔機能を

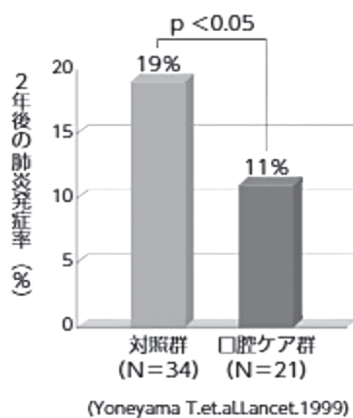
維持・向上していく為の取り組み』

みなさんは「8020運動」をご存知でしょうか? 「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という取り組みです。そうすることで、食生活が充実したり、病気の発症リスクを下げる事ができ、健康的で自立した生活が可能な期間(健康寿命)を伸ばす事が出来るという呼びかけになります。歯の本数だけでなく、舌機能や嚥下・咀嚼機能など口腔機能を維持・向上する為の運動はどなたでも簡単に取り組めるものとなっていますので、積極的に取り組み、健やかで自立した生活の実現に繋げていきましょう!!

顧問歯科医師からの  
ワンポイント  
アドバイス:

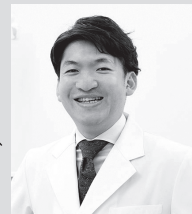


要介護高齢者に対する  
口腔ケアの効果



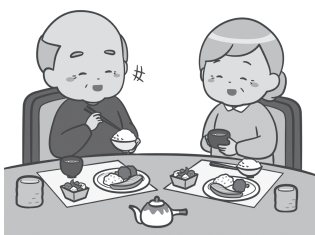
公益財団法人8020推進財団\_2024年1月号より抜粋

「身体機能と口腔機能は比例している」といわれる通り、お口の中の状況が全身の病気と様々な関連があるとされています。右記グラフは、週1回の口腔ケアにより、肺炎の発症リスクを約4割予防可能であることを示したグラフです。口腔ケアを習慣化し、それを継続する事の重要性がわかりますね!!



nagomiプラス  
顧問歯科医師  
天雲 丈敦

nagomiプラスでの  
取り組みのご紹介



各人に合わせた口腔リハにも  
力を入れています!!

高齢者の方が1日の食事に必要な摂取 kcal は約 1,500 ~ 2,200kcal といわれており、nagomi プラスの昼食では、平均 600kcal 摂取可能な献立を提供させていただきます。又、口腔状態に合わせた食事形態での提供も可能です。それだけでなく、食事を安全に楽しみながら召し上がっていただく為に行う食前の口腔体操、各人の口腔課題を解決する為に行う個別での口腔運動も実施させていただきますので、お悩みの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。

nagomi  
PLUS

お問い合わせはお近くの  
リハビリデイサービス  
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、  
カメラを起動し、右記の  
QRコードを読み込んで下さい。

