



“健康長寿はお口から”をテーマに歯や唾液、噛む事の大切さを教えて頂きました。皆さんにクラッカーを食べて頂き、むせずに飲み込む事が出来るかをチェックしました。年齢と共に噛む力が衰え、唾液の分泌が減るそうです。そのため口が乾き、飲み込む時にむせてしまいます🐻クラッカーのようなパサパサしたものだと特にむせてしまいますよね💧そのような事を防ぐため、噛む回数を増やす事や誤飲防止のためにお口の体操をする事が大切だと教えて頂きました🌟口の体操をする事でリフトアップにも繋がるため一石二鳥ですね♪いつまでも食事の時間が楽しめるように今回教えて頂いた事を思い出して実践してみてください！

令和6年10月

