

### ③味覚改善による食欲増進

口腔ケアによって舌の汚れをきれいに除去することや、唾液分泌が促進されることで味覚が改善します。味覚は唾液や水に溶けたものしか感知することができないため舌に汚れが厚く付いていると味を感じにくくなります。口腔ケアによって味覚が改善されれば食欲増進が期待でき、低栄養状態や脱水症状の予防にもなります。

### ④コミュニケーションの改善

口腔ケアによって口と舌の動きが改善されると、発音が良くなり円滑なコミュニケーションが取れるようになります。口周りの筋肉をほぐすマッサージによって笑顔が増える、表情が豊かになるなどコミュニケーションが活発になることもあります。また、口内環境がよくなることで、人と話すときに気になりやすい口臭を減らせるのもメリットです。

### ⑤認知症を予防する

口の開け閉めや咀嚼することが脳に刺激を与え、脳の活性化につながると言われています。近年、噛む刺激で脳の記憶を司る「海馬」の神経細胞が増えて認知症の予防につながるとの報告もあります。歯が多く残っている人の方が認知症になるリスクが低いといった研究結果もあり、口の中の健康が認知症予防に影響するといわれています。

霜月に もみじ感わす 夏日かな

もう 俺の番かと 立冬 寝ぼけ顔

「終わる」「減る」「失う」ことの多い 六十代

令和5年 初 霜

## サンエイ薬局の「健康メモ」

### 電子お薬手帳を活用してみませんか

いつも持ち歩くスマートフォンにお薬手帳アプリを利用し、お薬情報を登録しておくことで、災害時などの緊急時に紙のお薬手帳を持ち出せなかった時でも、スマートフォンに保存しておくことで、服用中のお薬の情報を正確に知ることができます。また服用する時間になったら、音が鳴って知らせてくれるアラーム機能も搭載されたアプリもあるので、飲み忘れの防止につながります。アプリによっては家族のお薬情報をまとめて管理できるものもあります。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりにください！



サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585