



# 口腔ケアってどうして大事～？

気温も下がりすっかり秋模様です。さて、今月号は口腔ケアについて紹介します！

## うがいの効果

口の中は微生物がとっても繁殖しやすいっ！！

口の中を清潔に保つことで誤って口腔内の食べ物や唾液が気管に入り肺で炎症を起こす誤嚥性肺炎のリスクも減らせます！

センター到着後はうがいを！



## 食後の歯みがき習慣

自分の歯や入れ歯をより長く守るためにまた、口の中の清潔を保つために歯ブラシ持って来てくださ～い！

※強制ではありませんが、ぜひこの機会に歯みがきの習慣を！！

## バスレクリエーション



pixta.jp - 7623187



今月はラーメン屋さん(広苑)へ！



みんなで食べると食欲があがりますね～♪



人気は味噌ラーメン！



広苑に来れたのは何年ぶりだろう～  
来てうれしい！との声も！(^-^)!  
来月もバスレク予定しています！  
お楽しみに♪

