

あたたか通信

2月号 vol. 46

ケアプランあい

身元保証サポートつなぐ

ケアレンタルかなう

そっと手をさしのべて

ままの手サービス

ゆうあ

ゆめケアサービス

「株式会社 ゆうあ」 です。

まごの手サービス

あたたかな気持ちをおとどけます

介護タクシーみらい

お久しぶりです。半年ぶりの更新になります。
これからは毎月更新できるよう頑張りますので
宜しくお願い致します。



新型コロナウイルス禍はいまだ続き、2年近くマスクをする日常
そこで気になるのが口臭・・・

口臭が発生するメカニズムは様々ですが、その原因のほとんどは口内細菌の増加
です。マスクをしているとどうしても息苦しくなるため、口呼吸が増える傾向に
あります。

普段は口の中を唾液が循環して細菌の増殖を抑えてくれています。口呼吸によ
り口の中が渇いてしまうことで口臭の原因になります。

おすすめのマスク口臭対策

・いつも口呼吸になってしまう人は鼻呼吸に改善する「あいうべ体操」がおすすめです。

- (1) 「あー」と口を大きく開く
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
- (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

この(1)~(4)を1セット、1日30
セットを目安に毎日つづけます。



・マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。意識的に水分を補給し、口の中の潤いを保ち
ましょう。おすすめはミネラルウォーターか緑茶です。カフェイン入りのコーヒーや紅茶は利尿作用
があり体内の水分を減らしてしまうので避けましょう。



3月9日はありがとうの日
サン(3)キュー(9)Thank you
ありがとうの日にちなんで、普段は恥ずかし
くて伝えられないような感謝の気持ちを大切
な人に伝えてみてはいかがでしょうか？

株式会社ゆうあ

ケアプラン あい

介護保険利用の為に必要な
手続き・サポートを行います
電話 0562-85-1841



ホームページ



スタッフブログ



ケアレンタルかなう

福祉用具について
ご相談承ります
電話 0562-47-4165