실천 목표	얼쑤 동래 데이케어	제 2026-11호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양		발 행 인 : 박 주 연 담 당 자 : 김 영 신 발행일자 : 2026. 11. 01



존경하는 어르신, 안녕하십니까.

가을이 깊어가고 겨울의 시작을 알리는
11월이 찾아왔습니다.

아침저녁으로 기온이 더욱 낮아지는 시기이니
외출 시 따뜻한 옷을 챙기시고, 체온 관리에 유의하시기 바랍니다.
또한, 충분한 수분 섭취와 규칙적인 생활로
건강을 잘 챙기시기 바랍니다.

낙엽이 쌓여 더욱 아름다운 이 계절처럼
어르신들의 일상에도 건강과 행복이 가득한
11월이 되시기를 바랍니다.

감사합니다.

동래데이케어 올림

건강한 식생활의 시작!

구강 건강과 올바른 틀니 관리



구강이 건강해야
맛있게 드시고, 건강하게 생활하실 수 있습니다.

이렇게 관리하세요!

1 식사 후 세척하기



부드러운 칫솔로
틀니를 깨끗이 닦아주세요.

2 밤에는 물에 보관하기



잠잘 때는 틀니를 빼서
깨끗한 물에 보관해주세요.

3 틀니 전용 세정제 사용하기



하루 한 번,
틀니 전용 세정제로 세척하면
더 깨끗하게 관리할 수 있습니다.

4 떨어뜨리지 않기



세척할 때는 수건이나
부드러운 천 위에서 해주세요.

건강한 잇몸, 편안한 일상!

1 잇몸과 남아 있는 치아도 함께 관리해요



아침·저녁 **부드러운 칫솔**로 잇몸과 남아 있는 치아를 닦아주세요.



혀도 함께 닦으면 입안이 더 상쾌합니다.



입안이 마르지 않도록 **물을 자주 드세요.**

2 이런 증상이 있으면 치과 진료를 받으세요!



잇몸이 **붓거나 아파요**



틀니가 **헐거워졌어요**



입안에 **상처**가 생겼어요



입 냄새가 심해졌어요

3 이것만은 꼭!



뜨거운 물에 삶지 마세요.



너무 **딱딱한 칫솔**은 피하세요.



일반 치약은 틀니에 사용하지 마세요.



틀니를 **떨어뜨리지 않도록** 주의하세요.



건강한 구강, 맛있는 식사로 행복한 하루가 됩니다.



천고마비란?

'하늘은 높고 말은 살이 찐다'는 뜻으로 가을의 맑은 하늘과 풍요로운 계절을 이르는 말입니다.



가을의 좋은 점



맑고 쾌청한 날씨로 기분이 좋아집니다.



제철 음식이 많아 영양을 보충하기 좋습니다.



선선한 날씨로 가벼운 야외활동을 하기 좋습니다.



아름다운 자연을 보며 몸과 마음이 편안해집니다.

가을, 이렇게 건강하게 보내세요!

적당한 운동하기



무리하지 않는 가벼운 걷기 운동으로 건강을 지켜주세요.

제철 음식 챙기기



가을에 풍부한 제철 식품으로 영양을 골고루 섭취하세요.

충분한 수분 섭취



건조한 날씨에 대비해 물을 자주 마셔 건강을 유지하세요.

일교차에 주의하기



아침저녁으로 쌀쌀하니 따뜻한 옷을 챙겨 체온을 잘 유지하세요.

아름다운 가을, 건강하고 행복한 매일이 되시길 바랍니다.

가격 계산하기

집행기능

년 월 일

▶ 가격표의 가격을 보고 알맞는 것끼리 선으로 이어주세요.



5,500원





6,400원





7,500원

