

～③口から始める健口習慣～

しっかり噛めて、食事がおいしく食べられることはとても楽しいことです。

お口の健康は、身体の健康、老化防止、生きがいに大きく関わっています。

毎食後の**お口のお手入れ**や**口腔体操**、定期的な**歯科医院の受診**など、いい健口習慣でこれからの生活を充実させましょう！





見逃さないで！お口の衰え

いつまでも元気に過ごすためには、「お口の健康」を保つことも非常に重要です。

元気な体づくりのためには運動と栄養の確保が重要ですが、「お口（口腔）」は、その栄養を体に取り込むための入り口です。「口腔」の健康が保たれていないと必要な栄養を摂取することができません。

★口腔機能の低下により引き起こされること

固いものが
食べられなくなる

味覚の低下を
引き起こす

「食事」が楽しめ
なくなる

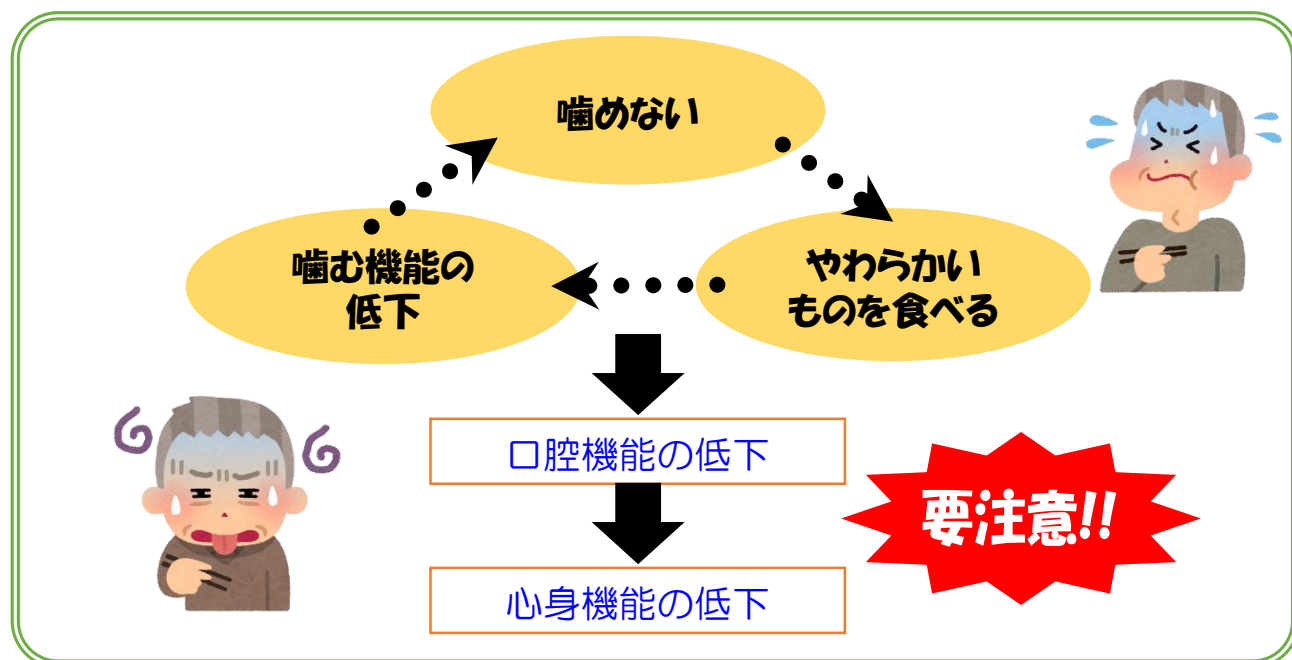
生活の生きがい
が少なくなる

このような状況は、口腔機能の低下をさらに加速させます。

オーラルフレイルにご注意を！

「固いものが食べにくくなった」「むせることが多くなった」「滑舌が悪くなった」などのささいな不調は、もしかするとオーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルとは、お口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ「お口の中の虚弱」のことで、放置するとやがて全身の機能低下につながるおそれがある一方で、早めに対処して適切な対応を行うことにより改善できる状態のことを言います。



お口の衰えは、身体機能の低下にも影響します

咀嚼・嚥下機能（食べ物を噛んで、飲み込む機能）の低下は、体に必要な栄養を十分に摂れなくなることにより、体に様々な悪影響があります。

● 誤嚥性肺炎

咀嚼・嚥下機能の低下により、食べ物が気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。誤嚥性肺炎は、食べ物と一緒に細菌などが気管支や肺に入ることによって、肺が炎症をおこし、発熱、せきなどの症状を引き起こします。

高齢者の方の場合、元気がない、ぼんやりしている、食欲がないなどの症状が出ることもあります。

また、繰り返し発症することも多く、入退院を繰り返して体力低下の原因にもなります。



● 認知症

口腔内に問題（義歯の未使用など）がある場合、食べ物をよく噛むことができず、「脳への刺激」が減り、認知症が進むとも言われています。

● 食事

残存歯[※]（口腔内に残っている歯）が少ないと摂取できる食品が限られたり、義歯の装着が必要となり食事がしにくくなる場合があります。また、義歯が合わないとう装着をやめてしまうこともあり、その結果、食事を摂ることがおっくうになることから栄養バランスが偏ってしまうなど、残存歯数は日々の食事に関連しています。

[※]残存歯とは、病気などによって抜けることなく、口腔内に残っている歯を意味します。



口腔機能チェック

こんなことはありませんか？当てはまる場合はチェックを入れてみましょう。

	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？
	お茶や汁物等でむせることがありますか？
	口の渇きが気になりますか？

一つでも当てはまった場合は、
口腔機能が低下しているかも・・・





お口の介護予防

① お口の清潔を保ちましょう

歯磨き・義歯は毎日清掃しましょう。

② よく噛んで食べましょう

③ 口腔体操を行いましょう

次のページ（P 61）で具体的な方法を紹介しています。

④ 知人・友人とお話しましょう

知人・友人と会ってお話をするときは、身だしなみを整えたり、言葉遣いを考えたりと、脳をよく使っています。

また、他人と話をすることでストレス解消にもつながるため、積極的に他人と交流を持ちましょう。

⑤ 定期的に歯科健診に行きましょう

特に口口に異常がなくても、定期的に歯科健診を受けましょう。

その際に、気になることは相談しましょう。

⑥ 治療や義歯の調整はしっかり行いましょう

治療を中途半端にしていると、口内環境の悪化に繋がるため、放置せずきちんと治療しましょう。

また、義歯（入れ歯）が合わない場合は、調整を行いましょう。噛み合わせが悪いと、体にも不調がでたり、口内環境が悪化してしまいます。

義歯をしっかり自分に合わせて、おいしく食事を楽しみましょう！



早口言葉にチャレンジ！

***口を大きく動かしながら、3回続けて言ってみましょう。**

早口言葉は、舌や頬、唇の筋肉をほぐして鍛える効果があります。お家でも実践しやすく、滑舌改善におすすめのトレーニングです。

① 生麦 生米 生卵

② 隣の客は よく柿食う客だ

③ 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

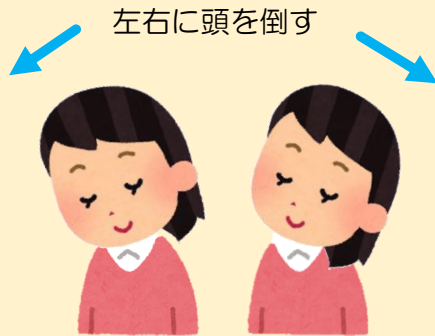
④ 新春早々新人シャンソン歌手による
新春シャンソンショー

お口のストレッチ

「食べこぼしが増えた」、「固い物が食べづらくなった」、「口が渴きやすくなった」などは、口腔機能低下のサインかもしれません。

また、だれかとおしゃべりすることは、お口を動かすだけでなく、脳への刺激になり、ストレス発散などたくさんのメリットがありますので、積極的におしゃべりしましょう！！

◆首・肩のストレッチ



ゆっくりと回す



両手を上げて背伸び



◆嚥下おでこ体操

飲み込みに必要なのどの筋肉を鍛え、誤嚥やむせ防止を目的に行います。

額に手を当てて、額と手に力を入れて5秒間押し合う。目線は自分のおへそをのぞき込みます。
5秒数えたら力を抜き、10秒ほど休む。
(3回)

頸椎症や高血圧の方は、主治医に相談の上実施してください。



のどの周辺に力が入るよう意識します。

◆ペットボトルフローイング

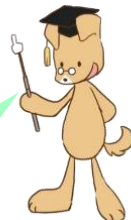
鼻から吸って口から吐くことで呼吸のコントロールを行い、たんや誤嚥物の排出を促すことを目的に行います。

ペットボトルの上部に穴をあけ、ストローをさし、口をすぼめて息を吐きだします。ゆっくり長く吐きましょう。

コップでも代用できます。水がこぼれないように注意して実施しましょう。

キャップをしっかり閉めると難しくなり、ゆるく閉めるとやさしくなります。





舌の動きを良くしたり、唾液を出しやすくする体操です

◆舌のストレッチ



舌を鼻につけるように上に出す。



舌を左頬につけるように左に出す。



舌をあごにつけるように出す。



舌を右頬につけるように右に出す。

* 1回3セット繰り返しましょう

◆舌まわし体操 (※)



上唇の内側を舌先で5秒間押す。
次に下唇の内側を5秒間押す。



ほほの内側を舌先で円を描くように動かす。
(左右3回ずつ)



口の中で舌を時計回りに回す。(3回)
次は反対回し。(3回)

◆唾液腺マッサージ (※)



上奥歯あたりの頬に指をあて、円を描くようにやさしくマッサージをする。(10回)



あごの内側のくぼみに指をあて、あごの骨に沿って5か所ほどやさしく押し込む。(5回)



下あごのくぼみに親指をあて、やさしく押し上げる。(10回)

※出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」第3章-5 やってみよう～口腔プログラム～より一部抜粋