

# いつまでもおいしく食べて 元気に暮らしましょう

お口の健康を維持して、「しっかりと飲んで食べる」「楽しくおしゃべりする」ことは、高齢者の生活の質を高め、人生を豊かにします。

ここでは、お口の健康を保つために、簡単にできるお口の手入れや体操をご紹介します。

地域包括支援センター ☎ 1182

高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりでなく、だ液の減少や口の周りの筋肉が弱くなります。そのため、食べ物がかみにくくなったり、ものが飲み込みにくくなります。

また、だ液が出にくくなると、口の中が不衛生になりやすく、口臭や誤嚥性肺炎(※)の原因にもなります。

「固いものがかみにくい」、「口が渴く」、「むせやすい」など気になる症状があるかたはもちろん、気になる症状のなにかたも、普段からお口のケアを行いましょう。

※誤嚥性肺炎：食べ物やだ液などが、食道ではなく気道に入ってしまうことを「誤嚥」といい、それによって肺に細菌が増えて起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」といいます。

高齢者にとって、死亡率の高い病気です。

## お口のケアの目的は？

お口の手入れや体操などを行うことで、次のような効果が期待できます。

- ①むし歯や歯周病を予防する
- ②口臭を予防する
- ③味覚を改善する
- ④だ液の分泌がよくなる
- ⑤誤嚥性肺炎を予防する
- ⑥会話などのコミュニケーション

- ヨンを改善する
- ⑦生活のリズムを整える
- ⑧食べ物をかむ、飲み込むなど口の機能の維持・回復につながる

## 手入れをして

## お口の中を清潔に

お口の健康を保つには、まず、口の中をきれいにすることが大切です。

- 食事したら、歯を磨こう
- 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)も使いましょう。(図1)

- 入れ歯の手入れをしよう
- 入れ歯は外して、流水下で歯磨き粉をつけずにブラシで洗いましう。(図2)

- 寝る前には、入れ歯を外して洗浄剤に浸しましょう。
- 舌のお手入れをしよう
- 歯ブラシや専用ブラシで舌の表面についた汚れを落とし、細菌の繁殖を抑えましょう。
- 口臭予防にも効果的です。(図3)

- 定期的な検診を受けよう
- 入れ歯の調子を見てもらったり、歯石を取ってもらったり、定期的な検診に行きましよう。

## 食べるためのお口づくりを しましょう

誤嚥を防ぐには、食物をよくかみ、舌を使って適切な大きさにして、だ液にくるんで飲み込むことが必要です。

舌が動きにくくなると、固形物をそのまま飲み込んでしまったり、口の中に食べかすが残りやすくなります。

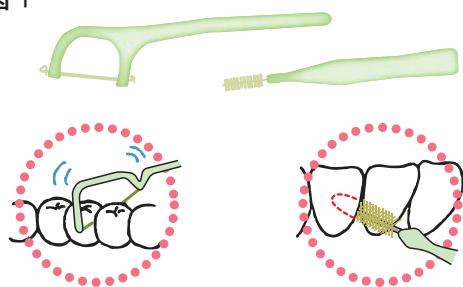
食事の前に体操やマッサージを行い、だ液の分泌や口の周りの筋肉の動きをよくしましょう。(左ページ参照)

食べ物をしっかりと噛むことができる、食物の栄養の吸収が良いだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。

「お口の健康」を維持しましょう。

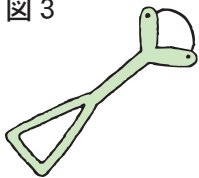
### 歯間ブラシ・ デンタルフロス(糸ようじ)

図1



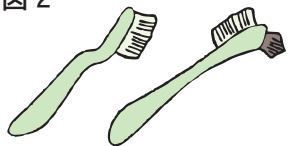
### 舌ブラシ

図3



### 入れ歯専用ブラシ (普通の歯ブラシでもよい)

図2



**顔面体操**

口の周りの筋肉を運動させたり刺激を加えたりして、機能低下を抑え、食べこぼしなどを防止します。



口を横に引く

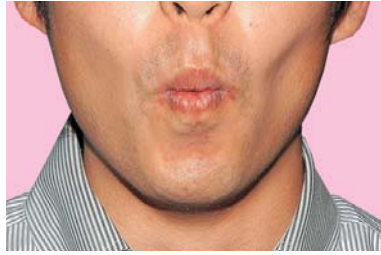


唇を突き出す

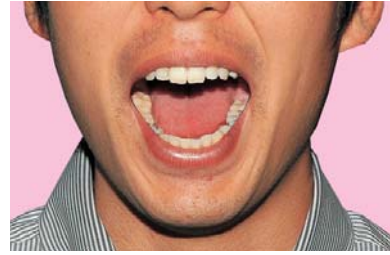


ほおを膨らます

※個人個人に合ったペースでリズムカルに行いましょう。



息を吸い込む



アーっと声を出す

**舌のストレッチ**

舌の動きがスムーズになると、食べ物をかみ砕いたり飲み込んだりする動きはもちろん、発音やだ液の分泌も促進されます。



口を開けたまま舌を前方に突き出す



口を大きく開けて舌を上あごにつける



口を開けたまま舌を左右に出す



口を開けて舌先で唇をなめる

**だ液腺マッサージ**

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、だ液の分泌をうながしましょう。



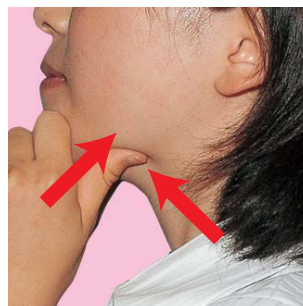
だ液の出口は、3箇所あります。

耳下腺への刺激



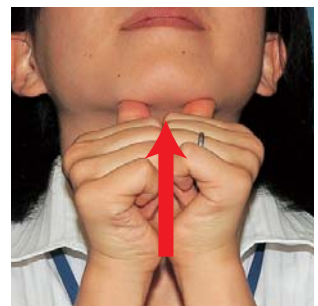
人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

顎下腺への刺激



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5箇所ぐらいを順番に押す。(各5回ずつ)

舌下腺への刺激



両手の親指をそろえ、あごの真下から手を突上げるようにゆっくりグーッと押す。(10回)