

介護予防シリーズ②

# 口の健康を保ちましょう！

高齢者のみなさんがいつまでもいきいきと元気に過ごすためには、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防し回復させることが大切です。今回は、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紹介します。

健康福祉課地域包括支援センター ☎ 1182

**口の健康は生活や全身に影響します**

高齢期に入ると、「ものをかんだり飲み込んだりする力が衰える」「入れ歯の調子が悪い」などから食事量が減り、栄養状態が悪くなる場合があります。口臭や歯が無いなどの見た目の悪さから人と会う機会が減ってしまうこともあります。

また、唾液の量が減り、飲み込む力が低下することで、口の中の唾液や細菌が誤って気道に入り込み、肺に細菌が増えて肺炎（誤嚥性肺炎）を起こすことがあります。高齢者にとって、死亡率の高い病気です。

**口の周りの筋肉も身体の筋肉と同じように衰えます**

口の周りの筋肉が衰えると、噛む・飲み込む・話すなどの機能が低下します。

**口の健康を保つために**

口の健康を保つには、口の手入れと口の周りの筋肉を鍛える「口腔体操」が有効です。



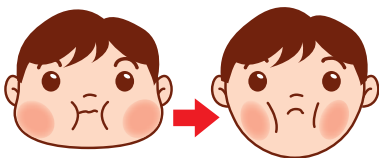
## 口の手入れ

- 毎食後必ず歯磨きしましょう。
- 舌の手入れをしましょう。
- うがい薬で口の中を清潔に保ちましょう。
- 入れ歯の手入れをしましょう。
- 定期的に歯科健診を受けましょう。

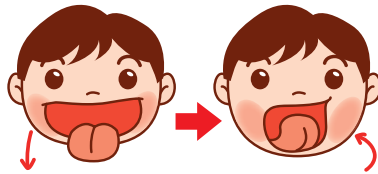


## 口の体操

### 顔や舌の体操



口を閉じたまま頬を膨らましたり、すぼめたりする。



口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする。



舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたりする。



口を閉じて、口の中で舌を上下したりぐりりと回したりする。

### 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。

食前に行くと効果的！



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ようようにゆっくりグーッと押す。(10回)