



一人ひとりが介護予防を！



6月号

歯は生涯を通じてのパートナー

いつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身の衰えを予防することが大切です。お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかり噛み、充実した食生活を送ることができます。

「おいしく」「楽しく」「安全」な食生活を送るためにお口のケアは、介護予防の一步なのです。

●高齢者のお口のトラブル

誤嚥性肺炎

加齢に伴い、飲み込む力が弱くなるため、食べ物や唾液があやまって食道ではなく、気管に入りやすくなります。この時口の中の細菌が肺に入り込み肺に炎症を起こします。



口腔乾燥症(ドライマウス)

ストレスや薬の影響、噛む力の低下などが原因で唾液の量が減るため、口の中が乾燥し、口やのどが渇く、食事が摂りにくい、発音がしにくいなどの症状が多くなります。



●知っていますか？お口の健康と食事の関係

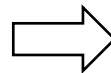
お口の中(口腔内)を清潔に保つために大切なのが、毎日の食事で「よく噛む」ことです。噛むことで分泌される唾液には、口腔内の殺菌・除菌効果があり、口臭・虫歯予防につながります。

他にも、食べ物を消化しやすくする、肥満予防、脳を活性化する等の効果があります。

【よく噛むためのポイント】

① 食材の切り方を工夫する

例えば輪切りから乱切りにすることで、噛む回数を増やすことができます。



② 歯ごたえのある食材を選ぶ

豆腐等のやわらかい食材よりも、根菜類(ごぼう、レンコン、大根等)、大豆等の煮豆や煎り豆、きのこ類、こんにやく等を積極的に取り入れるようにしましょう。いつも使用している食材も、ゆで時間を少し短くすることで歯ごたえを残すことができます。



③ 一口を少なめに

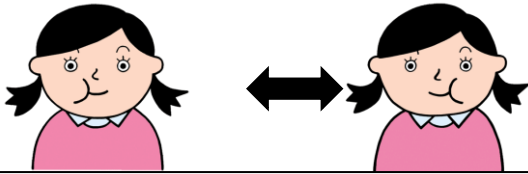
口に運ぶ量を少なくしたり、食事の際に小さめのスプーンを選ぶことで、一口の量を少なくすることができます。一口の量を減らすことで噛む回数を増やすことができます。

④ 噛む回数を意識する

食事の時に噛む回数を数えてみましょう。自身の噛む回数を知り、一口30回を目標に増やしていきましょう。

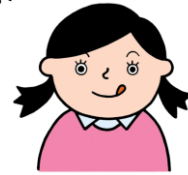
口腔体操

①頬の体操



頬に空気を入れて膨らませて、凹ませます。
左右交互の頬を同時に膨らませてみましょう。

②舌の体操



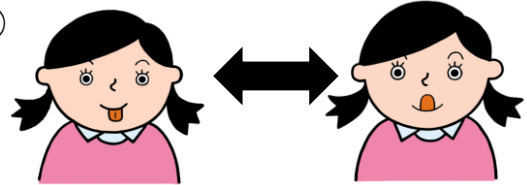
1、舌を上に出しましょう 2、舌を下に出しましょう
3、舌を右に出しましょう 4、舌を左に出しましょう

③



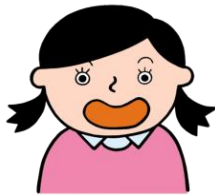
口を閉じたまま、舌で歯ぐきをなぞるようにぐるりと右回りを 2 周、出来たら左回りも 2 周してください。自分のペースでゆっくりとやってみましょう。

④



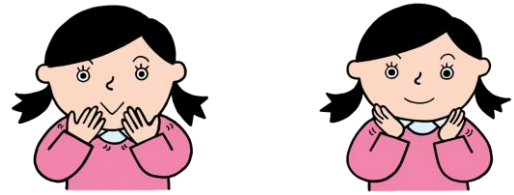
思い切り舌を出したり引っ込めたりを 5 回繰り返しましょう。

⑤口の開け閉めの体操



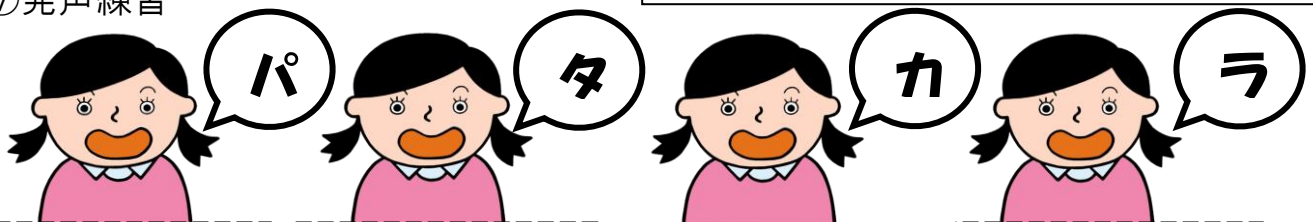
大きく口を開けて『あ〜』と 5 カウント声を出しましょう♪ 1・2・3・4・5♪

⑥唾液腺のマッサージ



耳の下からアゴの下まで、やわらかい部分を親指のはらで押し上げるようにマッサージをしましょう。
1 か所を 5 回ずつ押しましょう。
溜まったツバはゴクツと飲み込みましょう。

⑦発声練習



【パの発声の効果】
唇を閉める筋肉を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします！

【タの発声の効果】
食べ物を押しつぶしたり、飲み込む力を鍛えます！

【カの発声の効果】
食べ物を食道に送り込む力を鍛えます！

【ラの発声の効果】
食べ物を舌で喉の奥へ送り込む力を鍛えます！

『パ・タ・カ・ラ』とゆっくりと続けて 4 回言います。次に『パ・タ・カ・ラ』と早く 4 回言いましょう。