

牛島地域包括支援センターからのお知らせ



NO 1910

今回は、**口腔機能**・**口腔ケア**についてのお話です。
高齢者は歯の数の減少や、唾液の分泌が減る、飲み込む機能が衰えるなどから、栄養をとりにくくなったり、口内に細菌が繁殖しやすくなったりします。認知症にも関係があり、**口腔機能の低下**は**全身に影響**します。

★こんな人は要注意です！

- ・虫歯や歯周病がある、また入れ歯の不調に悩んでいる方
- ・やわらかいものを好み、かたいものを食べなくなっている方
- ・歯の汚れや口臭が気になって人と話したがらない方



★口腔機能は、「生活全般の質」と大きく関係があります

口腔機能は、食事を楽しめるか、栄養をきちんと摂れるか…
口腔の細菌の繁殖は、口内炎や気道感染などの病気の原因になります。
高齢期になると、唾液や飲食物が誤って気管(気道)に入りやすく、その中の細菌によって**肺炎(誤嚥性肺炎)**を起こしやすいという危険があります。
高齢期の肺炎は衰弱、そして寝たきりなどの原因になりやすいため、口腔機能向上による**肺炎予防**は重要です。



★毎食後きちんと歯みがきを行いましょう。

歯みがきと合わせ、**洗口剤(うがい薬)**を使用すると効果的です。
入れ歯は、専用の歯ブラシで手入れしましょう。
歯科健診を受けましょう。

★お口の健口体操

唾液の分泌を促すとともに、食べるときに使う筋肉を鍛えます。
日課に取り入れお口の健康を保ち、健康寿命を延ばしましょう！

次の4つの動作を順にくり返します。 1回5秒 1分10回

①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に広げる
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。



ご質問・相談はお気軽に！

牛島地域包括支援センター南寿園
電話838-0304