

口を元気にしましょう！！

ポイント

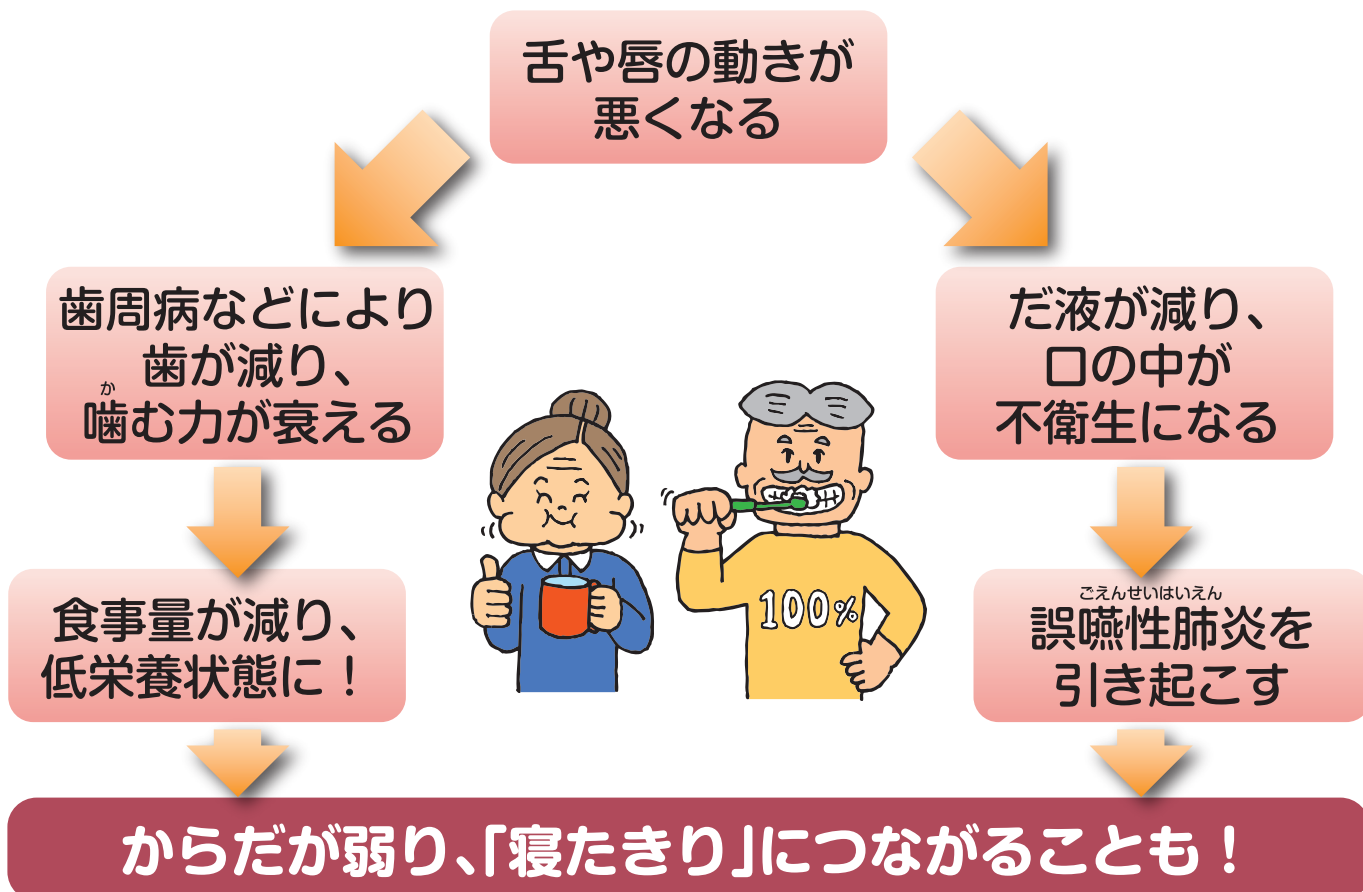
- 口(口腔)の衰えが「寝たきり」につながる可能性があります。
- 元気で長生きするために、口の手入れと体操を習慣にしましょう。

1 口(口腔)の衰えが「寝たきり」につながる可能性があります

高齢になると、^か噛んだり飲み込む力が衰える、入れ歯の調子が悪いなど、口の機能が低下しやすくなります。

口の中が不衛生になりがちで、細菌による肺炎ごえんせいはいえん（誤嚥性肺炎）を招くことも少なくありません。

口の衰えは、やがて衰弱の悪循環につながり、「寝たきり」につながる可能性があります。

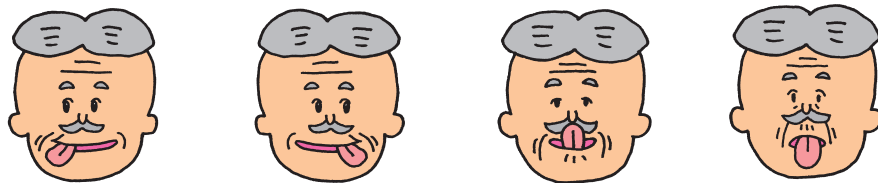


2 口の手入れと体操を習慣にしましょう

ものを噛む、飲み込むだけではなく、話す、表情を豊かにするなど、口は様々な機能を持っています。

その機能を維持するためには、舌・ほっぺた・くちびるなどの筋肉を鍛える「口の体操」が有効です。

また、口の体操と併せて、誤嚥性肺炎を防ぐための歯みがきや、だ液を増やすためのマッサージも大切です。



口の中を
清潔にする

舌やくちびるの
動きを良くし、
だ液を増やす

歯が抜けないように、
歯周病やむし歯の
治療をする

食後の歯みがきを
習慣づけましょう

口の体操や
だ液腺マッサージに
取り組みましょう

かかりつけ歯科医で
定期的に
相談しましょう

高知県内では、かみかみ百歳体操や
健口体操あいうえお等、地域ごとに
様々な口の体操が行われています。

口の手入れをしましょう

高齢者の口の中は様々な要因が重なり、汚れやすく、細菌の繁殖しやすい環境にあります。

口の中を清潔にすることにより、口臭がなくなり、むし歯ができにくくなるばかりでなく、誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんを予防することができます。

① 毎食後の歯みがきを習慣づけましょう

食後は、歯ブラシや歯間ブラシなどを使い、ていねいに歯をみがく習慣をつけましょう。



入れ歯ははずして
洗いましょう

② 舌の手入れをしましょう

舌の上の白い汚れぜったい(舌苔)は口臭の原因になります。専用のブラシでみがきましょう。



毎日続けましょう！



だ液腺のマッサージをしましょう

マッサージをすると、だ液で口を潤し、おいしく食事ができるようになります。

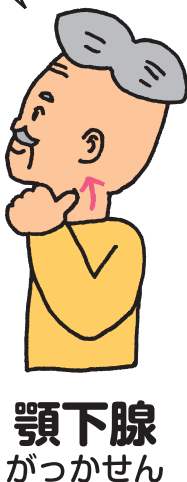
食事の前に行うと、
より効果的です!!



指を頬にあて、上の奥歯
のあたりを後ろから前
へまわします。(10回)



親指をあごの骨の内側の
やわらかい部分にあて、耳
の下からあごの下まで
ゆっくり押します。(10回)



3つの体操を、2~3回
繰り返して行いましょう!

両手の親指をそろえ、あご
の下から舌をつきあげる
ように、ゆっくりグーッと
押します。(10回)

