

栄養新聞

津久見市

第二十六号
(令和元年八月)

お問い合わせ先(82-9533)



口の中のケアから健康に気をつけましょう。

おいしく食べて楽しく話しましょう。口の中の健康は、からだ全体の基本です。口腔機能は、「かむ」「飲み込む」「話す」といったことに重要な役割を果たす機能です。この機能が低下すると、食事や会話を楽しめなくなり、からだにもさまざまな悪影響を及ぼします。適切な口腔ケアをしっかりと、いつでもおいしく食べて楽しく話せる快適な毎日を送りましょう。

口腔機能の衰えが全身の衰えのきっかけになります。

高齢期になるにつれて口腔機能は低下しやすくなります。口の中の健康状態は、からだ全体にも影響しますので注意が必要です。

高齢になるにつれて、心身の活力が低下していく状態を「フレイル(虚弱)」といい、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると言われています。歯や口の状態の悪化は、全身のフレイルを引き起こす原因になります。日常生活を送る機能を保つためには、オーラルフレイル対策も重要です。



こんなことはありませんか？

口半年前にくらべて、かたいものが食べにくくなった。
口虫歯や歯周病、また入れ歯の不具合に悩んでいる。
口お茶や汁物など飲むときに食べこぼしや、むせることがよくある。
口口の中の汚れや口臭などが気になって、人と話したくない。

噛む力・飲み込む力をつけましょう。

口の中に水を含んで行う「ブクブクうがい」は、舌、頬、舌がうまく働かなければできません。のどで行う「ガラガラうがい」は、のどにしっかりと空気をためておかなければできません。逆にできれば、「噛む力」や「飲み込む力」は大丈夫です。うがいを利用して、口腔機能をチェックしてみましょう。

できなかつた場合は、唇・頬・舌・のどの筋肉やからだの筋肉を鍛えることが重要です。また、唾液が少ないと口の中の清潔を保ちにくく、口臭や歯周病の要因になります。唾液の分泌を促すマッサージを試してみましょう。

食事の工夫も大切です。

○あわてず、ゆっくり噛んでたべる。
正しい姿勢で食べることも大切です。

※ 週1体操コラム ※

お口の健康+参加・活動(週1元気アップ体操など) → 心身機能が保たれる！？

歯や口の健康を守ることは毎日を快活に過ごすことに繋がると言われています。歯を失ったり、口臭が気になったりすると外出することや人と会うことが億劫になって体力低下など体の不調に繋がります。お口の健康を守ることに加え、外出などの地域の通いの場に参加することで心身機能が高まるとも言われています。週1元気アップ体操でも口腔体操を行っている地区もあります。参加者の声を紹介します！

【週1元気アップ体操の参加者の声】

- ☆普段の気持ち良くなった
- ☆元気なので色々な行事に楽しく参加させてもらってます
- ☆運動をした次の日は膝の痛みが軽くなる



また、様々な研究で運動習慣のある人はない人に比べて咀嚼力が高いことや咬合状態が良いと筋力もアップしやすくなることから運動とお口の健康はとても密接に関わりあっています。

長寿支援課では、体操をして元気になりたい地区を応援しています！ご自分の健康のため、皆さんの健康のため、ご興味のある方は、いつでも長寿支援課までお問い合わせください！



口から始まる
介護予防

毎日続けて、おいしく食べよう！元気に笑おう！

朝起きたら...顔を洗って、顔の体操！鏡を見ながらしましょう



大きく口をあけて、大きな声で、「おはようげんき！」

★顔の筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります。朝の目覚め、スッキリ！



★舌の動きや働きがよくなります
★唾液が出やすくなります
★誤って食べ物や飲み物が気管に入ることが予防します

食事は...よく噛みよく食べて！バランスのよい食事を
食後の...入れ歯は外して、洗いましょう！歯みがきは、鏡を見ながら丁寧に

唾液腺マッサージ
食前に行うとより効果的です！

1. 耳下腺
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
2. 顎下腺
親指をあごの骨の内側のやわかい部分にあて、目の下からあごの下までおします
5か所10回
3. 舌下腺
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします
10回

☆目下腺、顎下腺、舌下腺への刺激で、唾液が出やすくなります
☆口の中の乾燥を防ぎ、食べ物や飲み物が飲みやすくなります