

「口から食べる」をいつまでも



口腔機能低下チェック

下記の項目に当てはまるものはありますか？

チェックの数が多いほど、口腔機能低下のリスクが高いです。



むせる・食べこぼす

食欲がない
少ししか食べられない

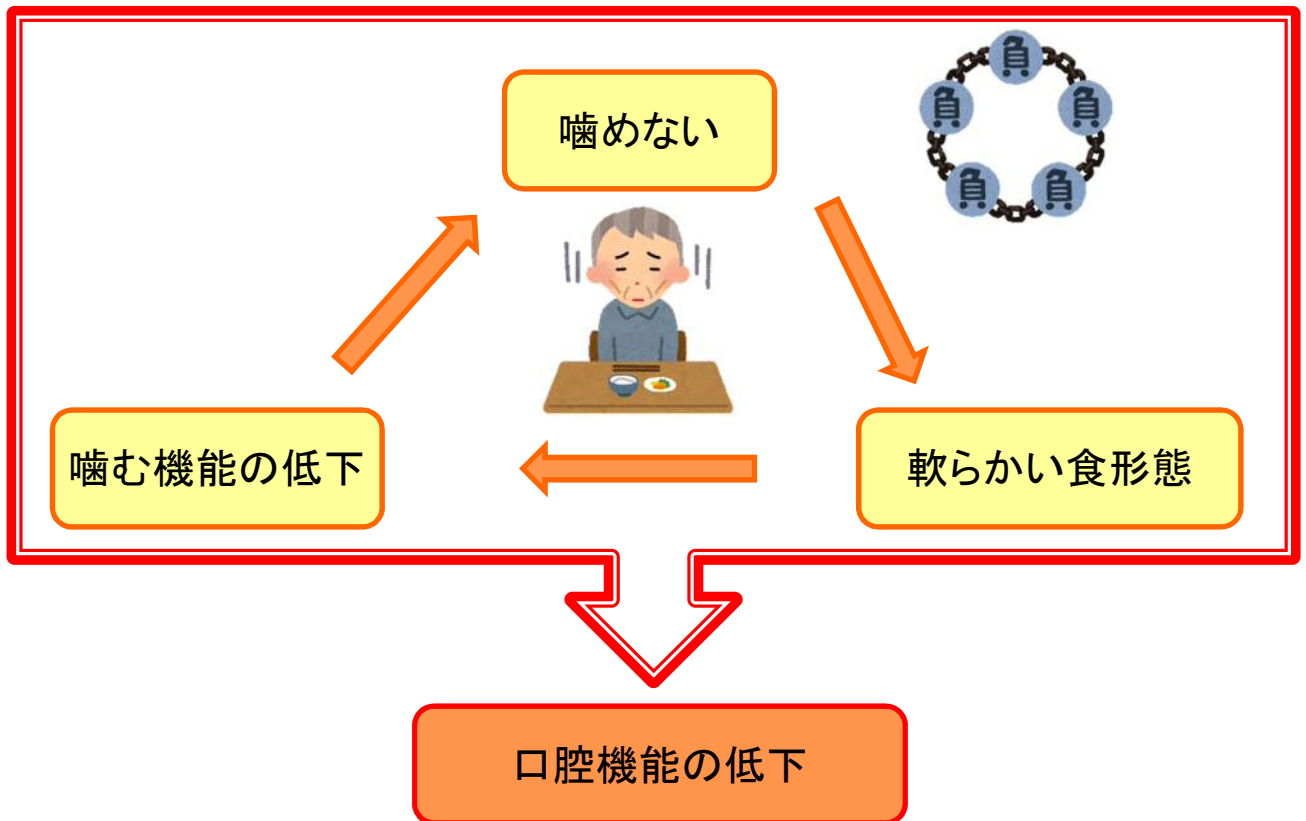
柔らかいものばかり
食べる

滑舌が悪い
舌が回らない

お口が乾く
ニオイが気になる

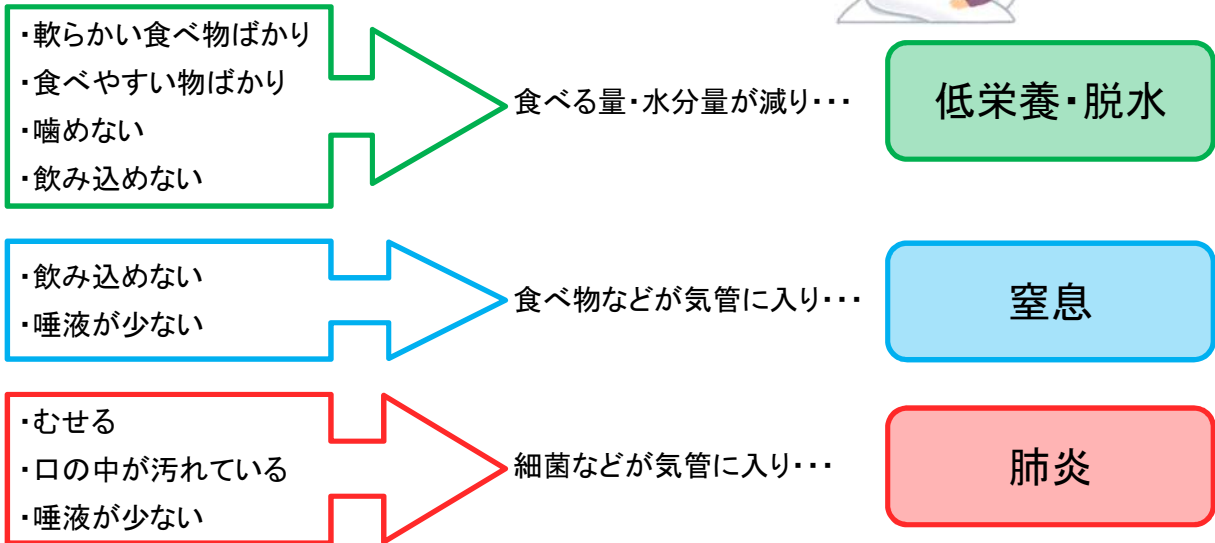
口の中が汚れている

口腔機能低下への **負** の連鎖





口腔機能の低下が引き起こす症状



口腔機能低下の予防は口腔ケアです

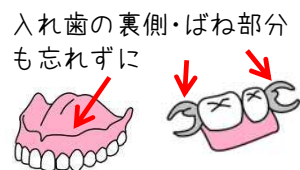
- 口腔ケアとは、
- ①お口の中を清潔・健康に保つこと
 - ②お口の働きを良好に維持すること

①お口の中を清潔・健康に保つ

◆うがい・歯みがき・舌みがき



◆入れ歯の手入れ



◆お口の乾燥対策

だ液の分泌を促す

- ・よくかんで食べる
- ・乾燥の原因*を取り除く
- ・唾液腺マッサージをする



* 乾燥の原因

くすりの副作用



ストレス



全身の病気

筋力低下



飲酒・喫煙

口呼吸



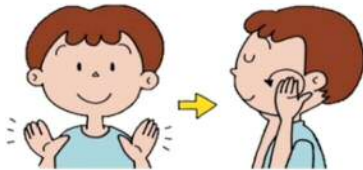
～だ液腺マッサージ～



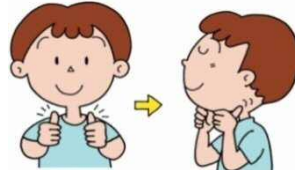
だ液が出てくる場所は、3か所



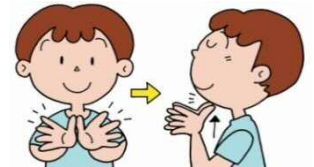
すっぱい食べ物（レモン・梅干し）をイメージしながら！



①手のひらで耳の前頬をさする



②親指であごの骨の内側をおす



③あごの下から舌のつけ根を突き上げる

②お口の働きを良好に維持すること

飲み込みに必要なお口や喉周辺の筋肉を鍛えましょう。(下記、「お口の体操」を参照)

お口の体操

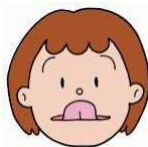
食事の前にやってみよう！

飲み込みに必要な筋肉を元気にすることで、「むせ」などの症状を改善します。

～舌体操～



①舌を下に



②上に



③左に

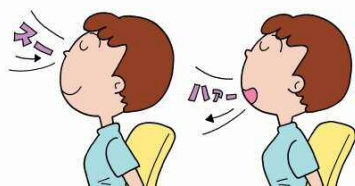


④右に だす



⑤舌で、左頬・右頬も
つつく

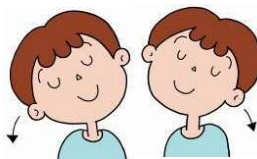
～ゴックン体操～



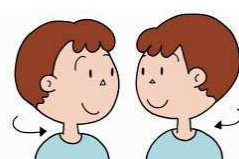
①鼻から息を吸って
口から吐き出す



②肩を回す



③首を左右に
たおす



④首を左右に
まわす



⑤ゆっくり・
はっきり
パ・タ・カ・ラ



自宅近くにかかりつけ歯科医をもちましょう！

高齢期は加齢や薬の服用から唾液が減少し、むし歯や歯周病になるリスクが高いです。

また歯を抜けたままにしておくとうちむ力が低下するだけでなく、かみ合わせにも影響するため、入れ歯などで機能回復を図るとともに、更なる歯の喪失のリスクを減らすことが必要です。

口腔機能の維持のために歯科医院へ行くことで、おいしく食事ができたり発音をはっきりしたりと日常生活が豊かになります。

定期的なケアや早期発見・治療はお口の健康への近道です。

