

去年より若々しい自分であるために ～口の機能低下を予防しよう～

口まわりの筋肉は、体の筋肉と同じように加齢とともに減っていきます。筋力が落ちると“かみにくい”“飲み込みにくい”など口の機能低下がおこり、全身の健康にも大きく影響を及ぼします。しっかり食べて飲み込むことができる口の機能を維持することが、いつまでも若々しい自分である秘訣です。

Q.こんなこと、ありませんか？



1つでも があると、口の機能が低下している可能性あり！

- 咳払いが増えた
- 夜間に咳込むことがある
- 食べ物がのどに詰まった感じがする
- 喉がゴロゴロ鳴る
- 食事中によくむせる

「むせる」とは



誤って気管に入ってしまった飲食物を外に出そうとする生体の防御反応。(せきが出る)

「むせない」は、もっと危険！

誤って気管に入ってもむせないので気づかない。

ふけんせい
不顕性誤嚥(隠れ誤嚥)



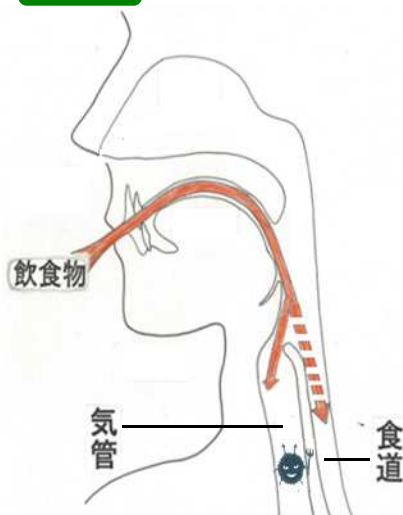
高齢になるにつれ、せき反射が起こりにくいなど様々な原因から「隠れ誤嚥」が起こりやすい。寝ている間に唾液が少しずつ肺へ流れ込んで、、、なんてことも。

特徴的な症状は、**頻繁に熱が出る**などです。思い当たることはありますか？

誤嚥性肺炎とは？

正常

空気と飲食物は途中まで同じ道を通り、空気は気管へ、飲食物は食道へと進む。



【誤嚥】

食道に行くべき飲食物が誤って気管に入ってしまうこと

【誤嚥の原因】

加齢による舌や喉の筋力の低下や脳血管障害などが原因で、飲食物を飲み込むことが困難になるため ⇒ えんげしょうがい嚥下障害

【誤嚥性肺炎】

細菌を含んだ唾液や飲食物を誤嚥し、肺の中で細菌が繁殖して炎症を起こす状態

❀ 誤嚥性肺炎の予防法 ❀

① 口まわりの機能を保つ

効果 : ・ 誤嚥を防ぐ

・ せき込む力を維持する (誤嚥した飲食物を外に出す)

方法 : 【動画】 かつしか笑顔いきいきお口体操



② 口を清潔に保つ

効果 : 口の中の細菌を減らす

方法 : ・ 毎日の歯みがき、入れ歯の手入れ

・ かかりつけ歯科医のもとで定期的に口のチェックと清掃をする

◆ うがい・歯みがき・舌みがき



頬を使って
ブクブク



毛先は歯と歯肉の境目
にあて細かく動かす



デンタルフロス、
歯間ブラシも

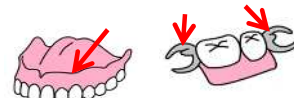


舌ブラシ:
奥から手前へ動かす

◆ 入れ歯の手入れ



歯磨剤は
つけずに



入れ歯の裏側・ばね部分
も忘れずに



外したら水中保管に

③ 免疫力をつける

効果 : 肺炎になるリスクを下げる

方法 : 生活リズムを整える

(栄養バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠など)

様々な感染症に負けない体をつくる 3つのポイント

口は体の入り口です。歯周病などの問題があるとウイルスによる感染症をはじめ、様々な病気の引き金になるリスクが高まります。口の中の細菌がウイルスの侵入を手伝うことがないように、普段から口の中を清潔に保ち免疫力を高めておくことが重要です。

◎口の中の細菌を減らす

- * 自宅で
うがい、歯みがきなど
- * 歯科医院で
歯科治療、専門的な歯の清掃など

◎口の中の湿度を保つ

- * 唾液マッサージ
 - * 口の体操
- 【動画】
かつしか笑顔いきいきお口体操

◎免疫力をつける

- * 規則正しい食生活
- * 適度な運動
- * 十分な睡眠
- * ストレスをためない