

口の健康と介護予防の切っても切れない関係

けんこう 健口づくりで STOP老化!



口が渴く、固いものがかめない、むせる、こんな症状に心当たりはありませんか?これらは「口腔機能低下」のサインかもしれません。「口腔機能」とは、私たちの口が担う「食べる」「話す」「呼吸する」などの働きのことで、私たちが毎日を健康で意欲的に過ごすために大きな役割を果たしているものです。

チェックリストによる調査の結果
75歳以上84歳以下の市民のうち
約4人に1人(23.7%)は
口腔機能が低下している



対象: 徳田・矢田郷・西湊・南大呑・高階・田鶴浜・能登島地区の要介護認定を受けていない75歳以上84歳以下の1,078人
期間: 平成29年1~2月

あなたの口腔機能をチェックしましょう

チェックリスト (厚生労働省「基本チェックリスト」から抜粋)

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
 はい いいえ
- お茶や汁物などでむせることがありますか
 はい いいえ
- 口の渴きが気になりますか
 はい いいえ

3つのうち2つ以上「はい」に
チェックが付いた人は、
口腔機能が低下しています。

日頃のブラッシング、定期的な歯科検診などの口のケアとエクササイズが必要です。



口腔機能低下を放っておくと...

口腔状態の変化

- 歯周病などで歯の本数が減る
- 唾液の量が減る
- 舌の動きが鈍るなど

口腔機能の低下

- かみづらい
- 飲み込みにくい
- 滑舌が悪い
- 味覚が衰える
- 口臭 など



生活の不都合

- 食べる量が減る
- 食事を楽しめない
- 外出を避けて閉じこもりになる など



介護が必要な状態

- 低栄養や閉じこもりから筋力が低下して思うよう動けなくなる
- かむ刺激が脳に伝わらず、認知症になりやすい など



介護が必要な状況を招かないためには

① 歯の本数 ② 唾液の量 ③ 舌の力を維持することが鍵!!

レッツトライ!口のエクササイズ

顔の筋肉をほぐす準備運動

①あいうえおストレッチ

- 【あ】 目を大きく開け、顔のパーツを外側に持っていくイメージで大きく口を開ける 
- 【い】 顎を上げ、思いっきり口を横に伸ばす 
- 【う】 顔の中心にパーツを集めるイメージで唇をとがらす 
- 【え】 舌を思いっきり前下方向に出すイメージで口を横に開く 
- 【お】 目を大きく開け、口を縦に開いて思いっきり上下に伸ばす 

唇と舌を鍛えて飲み込む力の衰えを予防!

②リップタントレーニング

大きな声ではっきりと発声しましょう

- 【ハ行】 パピプペポ → パピプペペポパポ →
ポペプピパ → ポペプピパ →
ポパポペペプピパ → パピプペポ
- 【タ行】 タチツテト → タテチツテトタト →
トテツチタ → トテツチタ →
トタトテテツチテタ → タチツテト
- 【カ行】 カキクケコ → カケキクケケココカコ →
コケクキカ → コケクキカ →
ココカケケクキケカ → カキクケコ

出典 長谷剛志 著：介護予防最前線！高齢者の食の変化に注意しよう 月刊「歯科衛生士」2017年OVER65特集(クインテッセンス出版)

講演会のお知らせ



住み慣れた地域でいきいきと暮らすために
～今からできること!口腔機能向上に向けた取り組み～

- 日時** 7月29日(土) 10:00～11:30
- 会場** フォーラム七尾 大ホール(パトリア4階)
- 講師** 公立能登総合病院 歯科口腔外科部長
(日本口腔外科学会専門医・日本老年歯科医学会指導医)
はせ たかし
長谷 剛志 先生
- 対象** どなたでも参加できます
- 申し込み** 前日までに保険課へ

11:00からは、歯科衛生士による口のケアやエクササイズなど、すぐに役立つ「口腔機能アップ講座」を行います。

問 保険課 ☎53-8457