

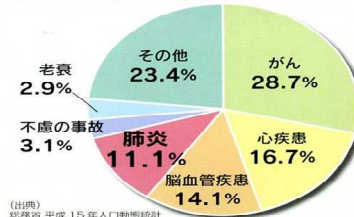
元気で清潔な 口腔を 保ちましょう



口腔の細菌が肺炎を引き起こす

高齢になると身体機能や免疫力が低下するため、かぜやインフルエンザ、肺炎などの感染症にかかりやすくなります。なかでも肺炎は高齢者の死亡原因の第4位、9人に1人が肺炎でなくなっていることから、特に注意が必要です。高齢者に多いのは「誤嚥性肺炎」といって、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、知らないうちに気道から肺へ吸い込んでしまうことにより起こる肺炎です。このような病気を防ぐためにも、口の中を清潔に保つことが大切です。

65歳以上の死亡原因



口腔ケアをはじめましょう

口腔ケアとは

口の手入れをはじめ、食べる、話す、表情を豊かにするなどの口の機能を維持させるための予防や治療のことを「口腔ケア」といいます。

**口の手入れ
(口腔清掃)**

- 歯みがき
- うがい
- など

口腔ケア

+

**口腔の体操
(摂食機能訓練)**

- 口腔の体操
- 歌を歌う
- など

口の手入れ(口腔清掃)

口の中の細菌を増やさないためには、毎食後の歯みがきが大切です。特に歯周病の菌が繁殖しやすい歯と歯ぐきの境目、歯ブラシが届きにくい奥歯の奥などをていねいにみがきましょう。また、定期的に歯科医で歯石を除去してもらうことも大切です。

毎食後、必ず歯みがきを

歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいにみがく習慣を。



ときには舌の清掃も

舌の上についた白い汚れ(舌苔)は口臭予防にも効果的。舌清掃用のブラシも市販されています。



洗口剤ですみずみで清潔に

抗菌剤を含む洗口剤(うがい薬)でうがいをすれば、より細菌の繁殖を抑えられます。



義歯ははずしてみがく

義歯(入れ歯)は装着したままみがくのではなく、必ずはずしてみがきましょう。



「口の寝たきり」を予防しよう

歯が悪いからといって軟らかいものばかり食べていたり、外に出るのがおっくうで人と話すことがほとんどなかったり……。このような消極的な行動をとっていると、口腔機能はどんと

ん衰え、「口の寝たきり」になってしまう危険があります。「口の寝たきり」になると、生活のさまざまな部分で支障が出てくるため、十分な注意が必要です。

こんな人は「口の寝たきり」に要注意!

虫菌を放ったまにしている

固いものを食べない

合わない入れ歯で我慢している

人と話す機会がない

よくむせる

口腔内が不衛生

からだは動いても「口の寝たきり」に!
低栄養状態・脱水 誤嚥・窒息 運動機能の低下 生きる楽しみの消失

口腔の体操(摂食機能訓練)

舌、くちびる、ほお、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下(飲み込み)機能の維持・向上をはかることができます。「口の寝たきり」を防ぐために、毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。

口を閉じたままほおを
ふくらましたり、ずめたりする



舌を出して上下に動かしたり、
左右に動かしたりする



口を大きく開けて、舌を出したり
引っ込めたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下
したり、ぐるりと回したりする



こんなことも効果的! 口腔機能を高めるために

- 1 しっかりとよくかんで食べる**

 - あごやのどの筋肉が鍛えられ、咀嚼(かみくだく)・嚥下機能が高まる
 - だ液がよく出るようになり、消化力が高まる
 - 脳が活性化して認知症予防につながる
- 2 バランスのよい食事をおいしくとる**

 - 低栄養状態を防ぎ、身体機能が維持・向上する
 - 食べる喜びを感じることが出来る
- 3 姿勢に注意して食べる**

 - 上体を起こし、あごを少しひいた姿勢だと誤嚥しにくい
- 4 たくさんおしゃべりしよう**

 - 話すことは舌、くちびる、ほお、のどのよい運動になる
- 5 歌を歌ったり早口言葉に挑戦してみる**

 - 歌うことは話すこと以上によい運動になる
 - 早口言葉を口やその回りの運動機能を鍛えよう