

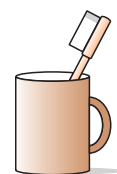


こんにちは！ 松前町地域包括支援センターです！

松前町地域包括支援センターから、介護予防についての様々な情報をお届けします

口の中も健康に

～口腔ケアをはじめましょう～



高齢者が要介護状態になる主な原因には、脳卒中や衰弱、転倒による骨折、認知症などがありますが、これらは口の中の健康に少なからず関係しています。

歯や口の状態が悪いと、食べづらいなどで食欲がなくなり、体が衰弱して寝たきりになる可能性があります。また、歯を食いしばれないと体のバランスがとりにくくなるため、転倒しやすくなります。さらに大きな問題として、口内に細菌が多い状態になると、誤嚥性肺炎*を引き起こす場合もあります。

誤嚥性肺炎

こうくう
口腔内の細菌などが誤って気管に入り発症する病気です。特に、体力の弱っている高齢者に多く、この肺炎を起こす細菌には、歯周病の原因菌や入れ歯についている細菌が多く見られます。

口の手入れ

★ 毎食後、必ず歯を磨きましょう

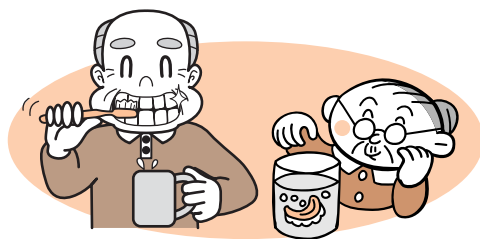
食後の歯磨きはもちろんのこと、口内の細菌は睡眠中に繁殖するので、寝る前にも磨くと効果的です。また舌の表面の汚れを落とすことで細菌の繁殖を抑え、口臭の予防になります。

★ 入れ歯は、はずして丁寧に磨きましょう

洗浄は毎食後が基本ですが、最低1日1回、専用の歯ブラシを使ってバネや吸着させる部分もしっかりと磨きましょう。

★ 定期的に歯科医で検診を受けましょう

適切な口の手入れを始めるためには、口の中の状態を知ることが大切です。



口腔機能訓練

★ 口の体操をしましょう 舌の働きをよくして飲み込む力を保ちます。

- 1 口を閉じたまま頬をふくらませたりすぼめたりします。
- 2 舌を出して上下、左右に動かします。
- 3 口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりします。
- 4 口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かします。

★ しっかり噛みましょう

筋肉がきたえられ噛む機能・飲み込む機能が高まるとともに、よく噛むことで脳への刺激を促し、認知症予防にもなります。

★ 歌を歌いましょう 話すこと以上に良い口の運動になります。