



健康のススメ

口の健康を考えましょう



お話：真庭市地域包括支援センター 杉山 珠美さん 関 TEL0867-42-1079

お口の機能は大丈夫？

11月8日はいい歯の日

「知らないうちに口が開いている」「口から食べ物がかぼれる」「よだれが出る」「口が渴く」「口臭が気になる」「口がひっかかる」「硬いものが食べにくい」皆さんはいくつ該当していたでしょうか。今回はお口の機能と健康について考えます。

口を閉じる力

テレビを見ている時や勉強中に口が開いているお子さんがいます。口で呼吸をすることで、空気中のウイルスが直接体内に入って、風邪などにかかりやすくなりますし、口の周りの筋力（口輪筋）が鍛えられず、歯並びにも影響します。また、高齢者では食べこぼしが多かったり、口を開けて寝ているために口が渴いたりします。さらに、いびきがひどくなったり眠りが浅くなったり、寝ても脳も体も休めていない状態になります。

噛む力・飲み込む力

噛むことは、餅つきに似ています。臼と杵だけでなく、返し手が手水を付けてむらなく返し、まとめることで餅は出来上がります。口も同様で、臼と杵（上下の歯や入れ歯）を動かす顎の筋肉、返し手の役割をする舌と頬の筋肉、手水となる唾液がしっかり出て機能すると、安全に食べる事ができます。しっかりと噛むことは、食べ物を消化しやすくし、脳の働きを活発にして認知症予防にもなります。しっかりと噛める歯があれば、力を出したりバランスを取ったりできるので、子どもでは運動能力の向上、高齢者では転倒予防にもつながります。また、噛むことで唾液がたくさん出て飲み込みやすくなりますし、口の乾燥も抑えられます。高齢者になると筋力低下が起きますが、噛む筋肉や舌・頬の筋肉も同じ。噛む力

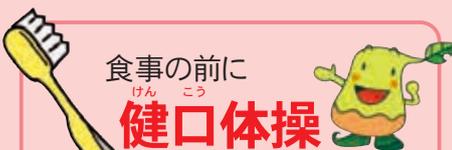
やまとめる力、送り込む力、飲み込む力などが低下して、誤嚥性肺炎などのリスクも高くなります。

誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎は、口の中の細菌の増加や食べ物・唾液の誤嚥、抵抗力の低下が重なって起きます。細菌を減らすために、歯や入れ歯を磨くといった歯・口の清掃が大切です。舌や上顎には多くの原因菌が付着しています。歯や入れ歯を磨いた後には、舌と上顎も柔らかいブラシで軽く磨き、丁寧にうがいをしてください。食べかすや歯磨き後の汚れを洗い流し、口の中を清潔に保ちます。口をしっかりと結ぶ、頬や顎の筋肉を動かす、

むせないように喉をふさぐなど、うがいは噛む力・飲み込む力を保つトレーニングにもなります。また、健口体操も行い、飲み込む力を付けるのも大切。しっかりと噛める口で、バランス良い食事をして抵抗力をつけることが、誤嚥性肺炎の予防になります。

高齢者は口の機能を低下させないように、子どもはしっかりと口機能が獲得できるように、日々の取り組みが大切です。おいしく食べて元気に暮らせるように、口の機能に関心を持ってください。真庭市では「お口の健康」をテーマとした出前講座を行っています。詳しくは、地域包括支援センターにお問い合わせください。



食事の前に 健口体操

- ①お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い、ゆっくり息を吐く。
- ②後ろを振り返るように首を左右に回す。
- ③顔を正面に向け首を左右に傾ける。
- ④肩を耳に近づけるように上げ、ストンと落とす。
- ⑤口を「あー」としっかり開け、「んー」としっかり閉じる。（繰り返す）
- ⑥唇を「いー」と横に引き、「うー」と尖らせる。（繰り返す）
- ⑦頬をしっかりと膨らませた後に頬を引く。
- ⑧舌を出して鼻や顎をなめるように上下に動かす。
- ⑨舌をできるだけ出して左右に動かす。
- ⑩口を開けて舌を出したり引いたりする。
- ⑪口の周りをなめるように、舌を左右回転する。
- ⑫呼吸を整え、続けて2回唾液を「ごっくん」と飲み込む。