

みんなで考えよう 介護予防!

～お口の健康編～



○お口の役割について

ふだん何気なく行っている「噛む」「飲みこむ」「話す」「笑う」といった動作。これらの動作にはお口の周りの多くの筋肉や神経、唾液腺の働きが関係しています。

いつまでも自分の力でおいしく食事をとり、元気に過ごすためには、普段からお口をよく動かすことが大切です。

自分ではなかなか気がつきにくいお口の機能低下。

最近、次のような症状はありませんか？

- かたい物が食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- お口の渇きが気になる

…………… いつまでもおいしく楽しく食べられるように ……………

○効果的なお口のエクササイズをしましょう

お口の機能を維持・向上させるためには、日々のトレーニングが大切です。かんたんに実践できるお口の運動を習慣化していきましょう。

ぶくぶくうがい

- ①いすなどに腰掛け、お口にお水を20ml程度含ませます。
- ②鼻の下を膨らませるようにして、両頬で8回ぶくぶくしましょう。
- ③右の頬で4回、左の頬で4回ずつぶくぶくしましょう。

舌のストレッチ

- ①舌をお口から出したり、入れたりします。
- ②舌を左右に動かします。
- ③唇を舐めるように、舌をぐるりとまわします。
- ④舌を上下に動かします。

唾液腺マッサージ

耳下腺・顎下腺・舌下腺の3ポイントを刺激して唾液の分泌を促進させます。

◎位置の確認



②顎下腺への刺激

耳の下からあごの先まで5ヶ所を目安に、親指で突き上げるように押します。
〈5ヶ所×5回〉



①耳下腺への刺激

親指以外の4本の指を頬にあて、耳下腺の上でぐるぐる回します。〈10回〉



③舌下腺への刺激

あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押します。〈10回〉

*必ず体を起こして実施しましょう。

○活用しましょう

○食べた後はお口の清潔を保ちましょう。

○よく噛んで食べましょう。

○歯の検診を年に1回は受けましょう。

平成25年4月1日現在65歳以上で、介護認定やいきいき通所事業に参加されていない方を対象に、「かさいいきいきチェックリスト」を郵送しています。「かさいいきいきチェックリスト」では、口腔機能のチェック項目もありますので、いつまでもいきいきと生活できるためにも、ぜひご活用ください。

【問合せ】笠間市地域包括支援センター TEL0296-78-5871