

口腔機能を高めて、いきいき健口生活をおくりましょう

口腔機能ってご存じですか？

呼吸する・食べる・話す・笑う・など、私たちの毎日の生活に欠かせない口の働きのことを「口腔機能」といいます。例えば、「食べる」場面を考えてみましょう。

前歯で噛み切る

唇を閉じ舌で奥歯に送る

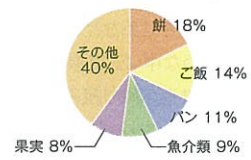
舌と頬で支え奥歯で噛み潰す

唾液と混ぜながら飲み込みやすい状態にする

舌で喉に送り込む

このように、歯や歯肉、唇・頬・舌などが単純に動くのではなく、それぞれが複雑で微妙に調和して安全に食べることができます。おいしい食事をするのは生活のなかでも楽しみのひとつ。楽しく安全な食生活を続けていくためには「口腔機能」の維持・向上が不可欠になります。しかし、年齢を重ねると噛んだり飲み込んだりする力が低下し、食事の時食べ物が喉に詰まり窒息するという事故が増えています。口の機能の低下は少しずつ進むため自分では気付かないことが多いようです。右の図は、窒息を起こす原因となった食品の報告です。「お餅」の窒息はよく耳にしますが、日常的に食べているものが何でも窒息の原因になります。窒息を防ぐために今すぐできる方法は、一口の大きさを小さく入れること、よく噛んで食べることが大切です。

窒息の原因となった食品



口腔機能が低下するとどうなるの??

栄養状態の悪化

噛む力が低下すると食べられる食品が少なくなり、栄養状態が悪くなったり免疫力が低下したりします。

窒息のリスクが高まる

噛む力や、飲み込む力が低下すると食べ物を喉に詰めて窒息する危険性がでてきます。

肺炎のリスクが高まる

口の中が不衛生になり、飲み込む力が低下すると風邪や肺炎などの感染症にかかりやすくなり、誤嚥からくる「誤嚥性肺炎」の危険性が高まります。

口の中が乾燥する

加齢に伴い唾液の分泌量が減り、渇きやすく、飲み込みにくい・話しにくい・口内炎などができやすい・風邪をひきやすいなど口の中にトラブルが多くなります。

口腔機能のセルフチェック

チェックしてみましょう

質問内容	回答欄
固いものが食べにくい	いいえ はい
食事に時間がかかる	いいえ はい
歯や入れ歯の奥歯が噛みしめにくい	いいえ はい
お茶や汁物でむせることがある	いいえ はい
薬が飲みにくい	いいえ はい
食後に口の中に食べ物が残る	いいえ はい
食べこぼしがある	いいえ はい
口が渇きやすい	いいえ はい
話すときに舌がひっかかる	いいえ はい
口臭が気になる	いいえ はい
薄味がわかりにくい	いいえ はい

食べ物を噛んで処理する働き(咀嚼機能)が低下しているようです

飲み込む働き(嚥下機能)が低下しているようです

唾液の量が少なくなって、口の中が渇いているようです

歯だけでなくお口の中が汚れているようです

口腔機能を高めるために!!

口の機能を刺激する

- *しっかりと口を動かして、声を出す。
- *舌の体操をする。
- *頬の運動をして表情筋を刺激する。
- *唾液腺をマッサージして唾液分泌を促す。
- *鼻から吸って、口から細く長く吐き呼吸を整える。

かかりつけ歯科医院に相談

“おいしく安全に食べるために”定期的に受診をして、健康な口を保ちましょう。

サービスの活用

「むせ」や「口の渇き」などが気になる方は、介護予防教室に積極的に参加しましょう。

要支援・要介護者の方は、介護保険の「口腔機能向上サービス」について相談してみてください。



口腔機能を保つ体操をやってみましょう

口の周囲の体操



舌の体操



頬の運動



唾液腺マッサージをやってみましょう

やさしく、ゆっくり始めましょう。大きな唾液腺がある場所をマッサージすると、唾液の分泌が促されます。食事の前やってみましょう。



顎下腺への刺激 (Stimulation of submandibular gland). 顎下腺 (Submandibular gland). 親指を下顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所ぐらいを順番に押す (Place thumb on the soft part inside the lower jawbone, from under the ear to under the chin, pressing 5 spots in order).

舌下腺への刺激 (Stimulation of sublingual gland). 舌下腺 (Sublingual gland). 両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにくっつくように押す (Align thumbs, press from directly under the chin, pushing up like the tongue is sticking out).