



お口の衰えを見逃さないことが
 健康には大切なんだね！

お口の些細な衰えを見逃さずに、早めに対処することは、健康を保つためにも大切です。

お口の些細な衰えが現れはじめた状態を「オーラルフレイル」と言います。特に、歯や口の働きが様々な老化現象と深く関係するということが明らかになっており、これらのお口の機能が低下した状態では、誤嚥性肺炎や窒息といった命に係わる問題につながります。今回はその対策として、ご自宅で簡単にできる「お口の体操」や「唾液腺マッサージ」をご紹介します。日頃から、ご自身のお口の状態をチェックし、噛めないことを『歳のせい』と諦めず、毎日の生活に取り入れてみましょう！

自宅で実践できる
**「お口の体操」や
 「唾液腺マッサージ」を
 紹介します！**



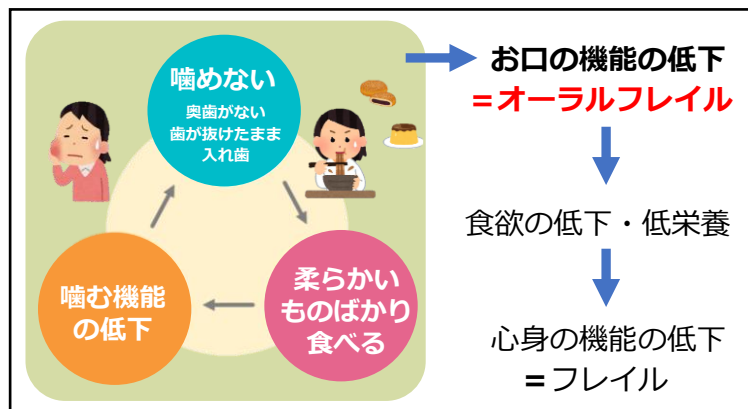
(一社) 福岡県 歯科衛生士会
 副会長

古賀 直子 先生
 (こが なおこ)



**お口の働き弱ってませんか？
 チェックしてみよう。**

歳を取るとともに、噛む力の低下が原因で食べることが難しくなる人が増えます。奥歯が抜けてそのままにしたことが原因でしっかり噛むことができず、固い物が食べにくくなり、食事の内容が偏って、低栄養になる心配があります。この状態が続くと、体力がなくなり外出が減り、介護が必要となる可能性も出てきます。



いつまでも美味しく食べるために、下の『お口の健康チェック表』でお口の現状を確認してみましょう。

【お口の健康チェック表】

① <input type="checkbox"/> 奥歯がない 奥歯で噛めない	③ <input type="checkbox"/> お茶や自分の 唾液でむせる	⑤ <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い
② <input type="checkbox"/> 入れ歯が合わない	④ <input type="checkbox"/> 自分の 舌を噛む	⑥ <input type="checkbox"/> よく口が 渇く

①～⑥に1つでもあてはまったら
 オーラルフレイルの可能性がります

①と②にチェックがついた人は、歯医者さんで治療することをおすすめします。③～⑥にチェックがついた人は、裏面の簡単な「お口の体操」や「唾液腺マッサージ」からはじめてみましょう。



基本の『お口の体操』で お口の健康度をアップ!!

話す・食べる・呼吸する・笑うなどのお口の働きを維持するために「お口の体操」を毎日の習慣にしましょう。動画を見ながら一緒に実践するのがおすすめです。

動画は右の2次元コードから →



飲み込み・むせ改善

①深呼吸



鼻から息を吸う



口からゆっくり息を吐く

②首の体操



顔の横向き
(左右)



首の横曲げ
(左右)



首の上下



首の回転

③肩の体操



肩の上下



肩の回転

食べこぼし改善

④口唇と舌の体操



ウー



イー



アー

⑤頬の体操



頬ふくらまし



頬へこます



頬ふくらまし
(左右)

滑舌改善

⑥舌の体操



舌の前後



舌の上下



舌の左右



舌の回転



効果抜群！ 『唾液腺マッサージ』

唾液は噛む力や飲み込む力を助け、消化や会話に役立つための重要な役割があります。特に高齢者では唾液の分泌が減り、口が乾いていることが多くみられます。唾液腺マッサージは、実際に体験された人からも、「すぐに効果が出た」という感想がありました。食事の前や入浴中、テレビを見ながらで構いません。お口の体操と一緒に唾液腺マッサージも行いましょう。

【唾液腺の3か所】



①耳下腺への刺激



耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージします。10回行いましょう。

②顎下腺への刺激



指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1~2秒押します。10回行いましょう。

③舌下腺への刺激



両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押します。10回行いましょう。

協力：(一社)福岡県歯科衛生士会

※体験中の気分不良、痛みの出現、普段とは違う感覚などの症状が出た場合は、すぐに中止してください。

※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任となりますので、その点をあらかじめ十分にご留意いただいた上で活用してください。

◆監修：福岡工業大学 教養力育成センター 教授 檜崎 兼司
◆編集：株式会社マスプロ
◆発行元・お問合せ：篠栗町地域包括支援センター
TEL：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

