

# お口の機能低下によっておこるトラブル

## ① 誤嚥性肺炎

飲み込む機能が低下すると、食べ物や唾液が気管へ入り込んでしまいます。口の中の細菌が肺の中に入り、炎症をおこすことを誤嚥性肺炎といいます。

### 予防のポイント

1. 口腔ケアで口の中の細菌を減らす
2. 入れ歯をきれいにする
3. 舌・頬・のどを鍛える

## ② 口腔乾燥症(ドライマウス)

高齢になると、ストレスや薬剤の影響、噛む力の低下などが原因となり、唾液の分泌量が減るため、口腔乾燥症になる人が多くなります。主な症状は、口やのどが渇く、食事が摂りにくい、発音しにくい、入れ歯が落ちやすくなる、味覚障害、口臭などです。

### 食べ方のポイント

1. 一口の量は、無理なく食べられる量に
2. しっかり噛んで、唾液と良く混ぜ合わせる
3. 姿勢良く、食べることに集中



### 予防のポイント

1. こまめに水分補給
2. 歯みがきや洗口で、口の中を刺激する
3. マッサージで唾液腺を刺激する
4. 口や舌をよく動かす
5. よく噛んで食べる

### 唾液腺マッサージで唾液の分泌を促そう!!



耳下腺  
(じかせん)  
への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす(10回)。

顎下腺  
(がっかせん)  
への刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。

舌下腺  
(ぜっかせん)  
への刺激



両方の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押す(10回)。

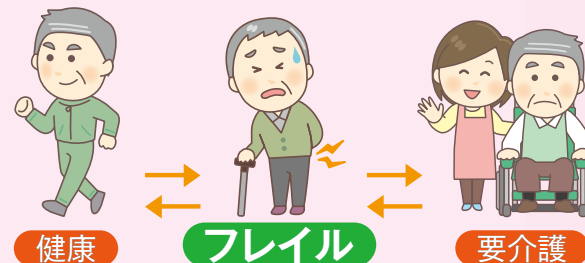
食前に行うことで唾液量が増え、飲み込みがスムーズになります。

「食べる力」は「生きる力」

# フレイル予防で健康長寿

## 「フレイル」って何？

高齢になって心と体の働きが弱くなる  
軽度の衰弱・健康と要介護の中間の状態です



低栄養・フレイル予防に「肉」で  
栄養補充、英気を養おう!



高齢者こそ肉を食べよう!



一般社団法人 千葉県歯科医師会

こころ  
認知の虚弱  
うつ、  
認知機能低下

社会性の  
虚弱  
閉じこもり、  
孤食等

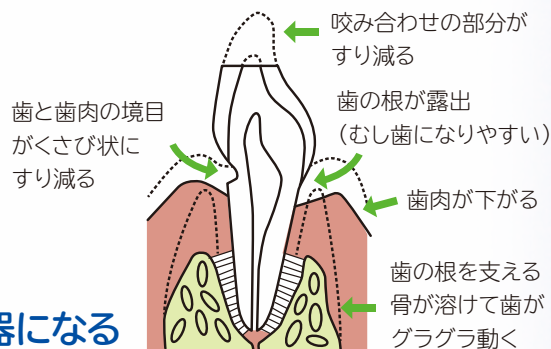
身体の虚弱  
筋力低下

## フレイルは、

単に「身体」の虚弱ではなく、「社会性」や「こころ」の虚弱という3つの要素が互いに影響しあっています。どれか1つでも思いあたれば対策をしましょう。いつまでもいきいきと暮らすには、「フレイル予防」が大切です。しっかり噛めない、うまく飲み込めないなどの口の機能の衰えを「**オーラルフレイル**」と呼びます。

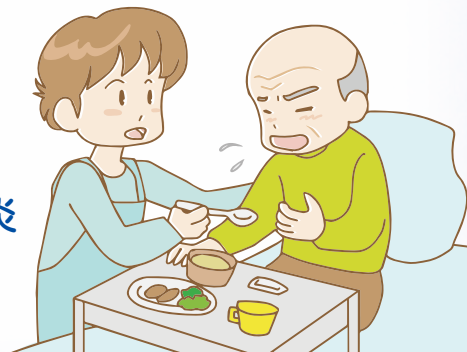
### 高齢者に見られるお口の状態

- 1 歯と歯周組織の変化
- 2 舌や口腔粘膜の変化
- 3 歯肉の炎症がおきやすい
- 4 不潔にしていると口の中が細菌の培養器になる
- 5 義歯が合わなくなる



### お口の機能低下によっておこるトラブル

- 1 嚥下(飲み込む)機能の低下による誤嚥性肺炎
- 2 口腔乾燥症(ドライマウス)



## フレイル予防には、「栄養」と「運動」と「社会参加」です。

よく噛んでバランスのよい食事を摂り、運動を継続し、住み慣れた地域で、社会参加をするという生活スタイルを習慣化し、健康寿命を伸ばしましょう。

### 「食べる力」を保つために

- 1 歯ごたえのあるものをよく噛んでおいしく食べる
- 2 噛んだり飲み込むための筋力を鍛える
- 3 唾液腺マッサージで口腔内の乾燥を予防する
- 4 口腔内を清潔にしてむし歯や歯周病を予防し、歯が抜けるのを防ぐ
- 5 むし歯ができたり歯が抜けたら、放置しないで歯科医院へ行き、噛む機能を回復する
- 6 良いコンディションを維持するためにかかりつけ歯科医院で定期的に歯科健診を受ける