

えいよう

通信

健口 ～お口の健康をチェックしてみましょう～

歯：口の中の機能には、咀嚼：嚥下：構音などがあり、健康寿命の延伸やQOLの向上にも深く関わる要素の1つです。全てのライフステージにおいてこの機能は重要で、全身に与える影響はとて大きいと言えます。今回は、口の中の健康＝健口について一緒に考えてみましょう！

最近、
★食事を食べこぼすことが増えた。
★むせることが増えた。
★やわらかい物を好んで食べるようになった。

★口の中が乾燥しやすい。
★滑舌が悪くなった。



このようなことに心当たりはありませんか？

これ、もしかすると【オーラルフレイル】の前兆かもしれません。

オーラルフレイルとは、オーラル＝口 のフレイルのことです。お口の機能が衰える様々な状態を指しています。前回は【フレイル】は、健康な状態と要介護の状態の間（フレイル期）とお伝えしました。お口の中もそのようにイメージして下さい。

ですので、全身状態を現すフレイルとオーラルフレイルは密接に関係しています。



お口の機能が衰えてくると、お口の中は少しずつ汚れてきます。食べかすや痰が積み重なり唾液の分泌が減ってくるため、細菌が増殖していきます。その様な状態で、食べ物や飲み物を誤嚥した時に起こるのが誤嚥性肺炎です。お口の中の細菌や汚れを取り除くことで、発症のリスクを低下できます。常にお口の中を清潔に保ちましょう。

目的ごとの口腔ケア

器質的口腔ケア：お口の中を清潔に保つケアです。うがいや歯磨き、歯と歯の間の汚れもこまめに取り除きましょう。また、この時に舌の汚れや頬の内側もよく見てもらいましょう。（歯科にて）

機能的口腔ケア：『食事』『コミュニケーション』『表情』など、日々の生活の中で活用しているお口の働きを維持するためのケアです。身体同様、お口も鍛えなければ衰えてしまいます。マッサージや嚥下体操などを継続して行いましょう。

口腔ケアの基本

うがい 歯磨き 舌の清掃 清拭 入れ歯の洗浄 唾液腺マッサージ

オーラルフレイル予防トレーニング

深呼吸 肩の体操（肩を上げたり下げたりする体操）

首の体操（ゆっくり振り返る：ゆっくり回す：上下左右に倒す）

＊首には咀嚼するためや飲み込むために使う筋肉が集中しています。首の筋肉をほぐして、食べるための準備をしましょう。

お口の体操 舌の体操 発声トレーニング パタカラ体操 など

＊お口の体操については次回詳しくご紹介致します。



5月より、当院外来にてフレイル健診がスタートしております。地域包括支援センターにて実施しているフレイル測定会に参加されておられる方々もはじめましての方々も、ご自身の身体のことでも少しでも気になる事があれば、ぜひともお問い合わせ下さい。フレイルはなんと40歳代から忍び寄っているらしいですよ！あ、私も危ないかもしれません…（運動不足…体力低下…疲れやすい…）一緒にフレイル予防トレーニング行いましょう！！

寒暖の差、気圧の変化が激しい5月でしたね。8月は少しでも安定して欲しいです。

