

元気にな～れ

今月は ● ● ●

295



お口のお手入れで、健康を保ちましょう

保健師 疋田 典子です。

お口の役割は食べる（かむ、飲み込む）ほかに、だ液を出す、話す、笑う、表情をつくるなど人とのコミュニケーションをとるという大切な役割もあります。

また、かみ合わせが悪いと頭痛や腰痛の原因となったり身体のバランスが悪く転びやすくなったりします。

こんな症状は ありませんか？

- ① 最近、固い物がたべにくくなった
- ② お茶や汁物でむせることがある
- ③ 口の渇きが気になる

- ★ ①にチェックが付いた：かむ力の低下が考えられます。
- ★ ②にチェックが付いた：飲み込む力の低下が考えられます。
- ★ ③にチェックが付いた：だ液の出方が少なくなっています。

かむ力や飲み込む力が低下したりだ液の出が悪くなると、食べかすがたまり細菌が増えます。衛生状態が悪化することにより、口臭や歯周病、虫歯などの病気になる以外にも免疫力を低下させたり誤嚥性肺炎の原因になるなど全身の健康をおびやかすこともあります。

☆誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）とは

肺炎は、日本人の死亡原因としてがん、心臓病、脳血管疾患などについて多い病気です。特に高齢者に多く見られます。細菌などの異物が誤って肺や気管に入ってしまう起こります。一度なると繰り返しやすい、治療が難しいため予防が大切になります。

予防のポイントは、「お口の清掃」と「飲み込む力」が低下しないようによくかんで食べることにあります。



・「お口の清掃」をしっかりと

口の中には、500種類もの細菌が、歯・舌・粘膜などに住み着いています。ケアを確実に行うことでインフルエンザの予防にもなります。食後は、なるべく時間を置かずに歯磨きをしましょう。歯間ブラシや義歯の方は義歯用ブラシや洗浄剤を使うと効果的です。

・かむ、飲み込む力が低下しないように顔面体操をしましょう

歩かないでいると足が弱ると同じように、お口の機能も低下します。いつまでもおいしく食べ、大きな声で笑えるように体操をしましょう。



口を横に引く

