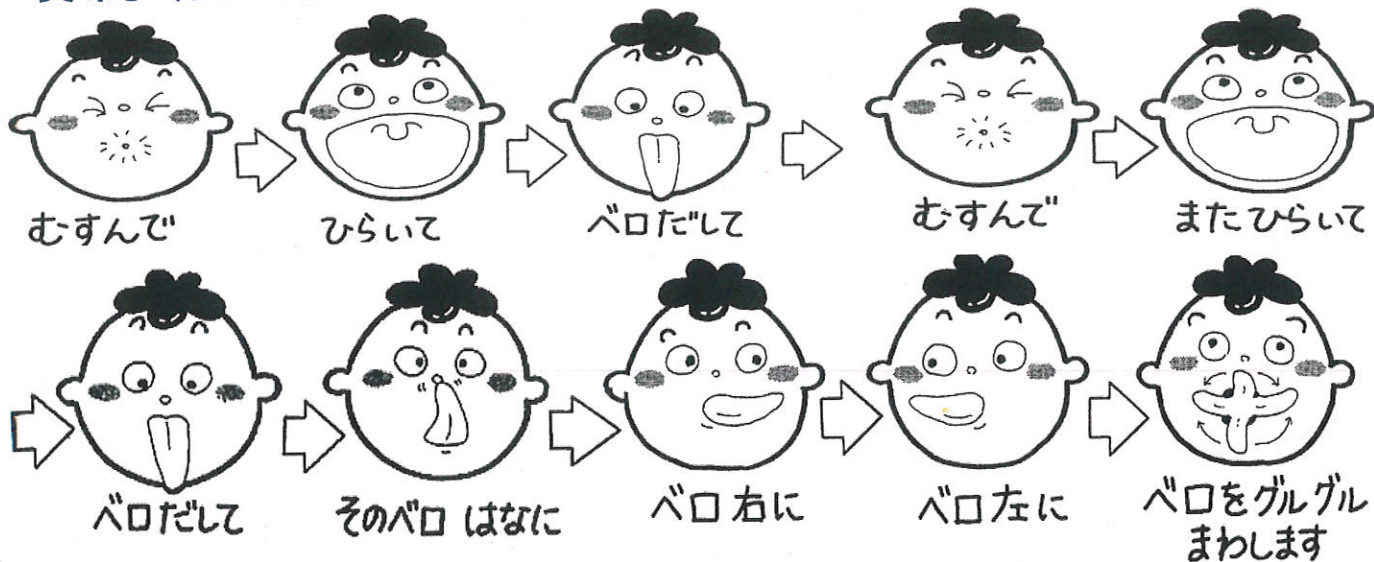


すこやか健康ライフはお口から



健口体操

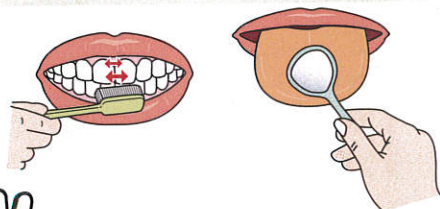
美味しく食べるための準備体操です。つばがよくでて飲み込みやすくなります。



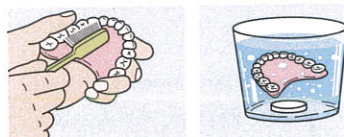
口腔清掃

毎食後に口腔清掃

ブラシは軽い力で小刻みに動かし「舌」も磨きましょう。
高濃度フッ素入りの歯磨き粉が有効です。

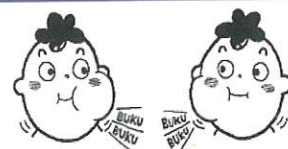


入れ歯も清掃



毎食後と就寝前の入れ歯の清掃が大切です。入れ歯は必ず外して清掃しましょう。
ブラシでこすり洗った後に洗浄剤につけるようにしましょう。

ぶくぶくうがい



「右頬」「左頬」「上唇」「下唇」それぞれをよく膨らまして行いましょう。歯周病や誤嚥性肺炎を予防し口腔機能を高める効果もあります。



歯科治療

歯周病



歯周病は、歯を失う原因の第1位です。
また全身にいろいろな影響が及ぶことが明らかになっています。
歯周病を予防(治療)することは生活習慣病をはじめいろいろな病気のリスクを減らすことに繋がります。

脳梗塞

誤嚥性肺炎

心筋梗塞

心内膜炎

動脈硬化

糖尿病 など

むし歯・入れ歯



痛みが無くてもむし歯があると口の中は不衛生になり口臭の原因になります。
かみ合う歯が少ないと十分に噛む事が出来ません。
また、転倒のリスクも高まります。
入れ歯は一生ものではありません。消耗品と考えて定期的に歯科医に相談しましょう。



(一社)奈良県歯科衛生士会

関係資料はホームページ<http://www.nara-dha.jp> からダウンロード出来ます

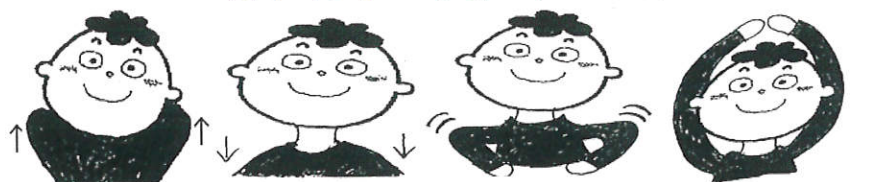


【口腔編】 基本チェックリスト3つの口腔機能対策

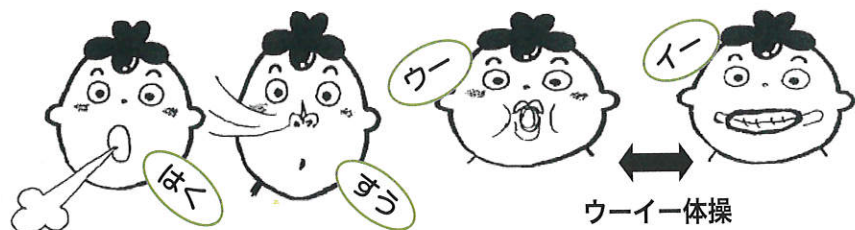
基本チェックリストその1 半年前にくらべて固いものが食べにくくなりましたか

☆ポイント

口だけでなく周辺の筋肉トレーニングが必要



ゆっくり呼吸しながら食べるための筋肉をほぐしましょう



ゆっくり深呼吸

ウーイー体操
口の形を意識して5~10回

噛む力をつける工夫

- ・乾物や海藻を使う
- ・噛みごたえのある食材を使う
(例: みりん干し・レンコン・油揚げ)
- ・食材は大きく、乱切りにする
- ・食材の水分を減らす
(例: 食パンを焼く)
- ・噛み応えの違う食材を組み合わせる
- ・薄味にし一口量を少なめに

基本チェックリストその2 お茶や汁物などでむせることがありますか

☆ポイント

お口とのどを鍛えます 食前の体操が効果的

パタカラ体操

飲み込む力を高めるだけでなくいびきや歯ぐしりを改善します
唾液の分泌が増え滑舌が良くなります



♪ 声を出してリズムよく
♪ だんだん早く

パタ パタ パタ
タカ タカ タカ
カラ カラ カラ
パタカ パタカ
パタカラ パタカラ
パタカラ パタカラ

パ: 唇の力・食べこぼし予防
タ: 舌の先・食べ物を押しつぶす力
カ: 舌の奥・飲み込む力 むせ予防
ラ: 舌を反らす・食べ物をまとめる力

食事は正しい姿勢から

- ・前かがみの姿勢
- ・背もたれのある椅子
- ・高すぎないテーブル
- ・かかとが床につく

なが
けま
し
よ
う



基本チェックリストその3 お口の渇きが気になりますか

☆ポイント

お口の渇きは食べる力の低下やむし歯の原因に

唾液腺マッサージ

唾液腺を優しくマッサージすると唾液分泌が
促されお口の中が潤います

耳下腺



両耳の横を4本の
指で円を描くよう
にマッサージ
(10回)

顎下腺



耳の下から顎下の柔
らかい所を5か所に
わけて親指で押す
(10回)

舌下腺



両手の親指で顎の
下を突き上げるよ
うに押す
(10回)

ほほの体操

お口の周りの筋肉をしなやかにします。
ぶくぶくうがい(表面)を丁寧にこまめ
に行いましょう

唇をしっかり閉じ
て頬を膨らませる
(10秒)

口の中の空気を吸う
ように頬をすぼめる
(10秒)

