



## フレイル予防で伸ばそう！

第2回

口の健康を  
考えよう！

「フレイル」とは、加齢により心身の活力が低下した、健康と要介護の中間を意味します。このコーナーでは、健康寿命を伸ばすために欠かせないフレイルの予防方法等についてご紹介します(全4回)。今回は、「口の健康」についてです。フレイルの兆候にいち早く気づき、予防に取り組むことで改善が期待できます。ご自宅等でぜひ実践してみませんか。

問 地域包括支援センター(☎287-2516)

### 口の健康は全身に影響します！

口の機能の衰えにより、かむ、飲み込む、話すことがうまくいけなくなると、栄養が偏ったり、人との会話がおっくうになります。すると、次第に口以外の筋力も衰え、社会とのつながりが薄れてしまうなど、心身の機能が低下し、全身に悪影響が及んでしまう可能性があります。“口の機能の小さな変化”を見逃さず、早めに予防に取り組むことが大切です。

### 口の健康を保つための4つのポイント

#### 1 口の中を清潔に保つ

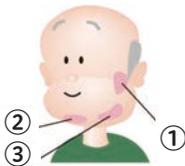
「食べたら歯を磨く」を基本としましょう。寝ている間は唾液が減って口の中の細菌が繁殖しやすいため、寝る前の歯磨きは特に念入りに行いましょう。

#### 2 唾液を出す

唾液には口の中の自浄作用があり、虫歯や口臭予防につながります。また、食べ物をスムーズに飲み込むためにも大切です。話したり歌ったりして、口をよく動かすほか、良くかんで食べるなど、唾液の分泌を促すことを意識しましょう。

#### 【これもお勧め！唾液腺マッサージ】

唾液の分泌を促す3か所の唾液腺(①耳下腺・②舌下腺・③顎下腺)を刺激することにより、唾液の分泌を促します。



#### ■①耳下腺

親指以外の4本の指を頬に当て、上の奥歯あたりを、後ろから前に向かって10回ゆっくりと回す。



#### ■②舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の下から上にグーッと押す。



#### ■③顎下腺

顎の骨の内側の柔らかい部分に親指を当て、耳の下から顎の下まで5か所に分けて、それぞれ5回ずつゆっくり優しく押す。



#### 3 定期的に歯科医を受診

虫歯や歯周病がある場合はしっかり治療や指導を受けることが大切です。入れ歯の方は、不具合がないか定期的に診てもらいましょう。

#### 4 「ぱたから体操」で口の機能を向上

下の図を参考に、食事前に「ぱ」、「た」、「か」、「ら」、「ぱ・た・か・ら」それぞれ5回ずつ発音しましょう。食べ物をスムーズに飲む力の向上や、舌の筋力アップ等に効果があります。※マスク着用や、換気できる部屋で一人の時にやるなど、感染症対策に留意しながら行ってください。

**ぱ**

唇をしっかりと閉めて



唇を開け閉めする力を強くします

**た**

舌を上顎にくっつけて



舌の先の力を強くします

**か**

喉奥に力を入れて、喉を閉めて



舌の奥の力を強くします

**ら**

舌を丸め、舌の先を上前歯の裏側につけて



舌を巻く力を強くします