

# 地域包括支援センターだより

## お口の『健康』は大丈夫ですか

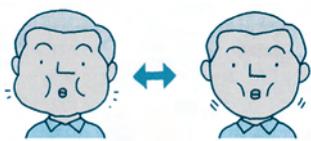
口の健康は全身の健康に関係します。

年をとると、食べ物がかみにくくなったり飲み込みにくくなるなど、<sup>こうこう</sup>口腔機能が低下してきます。また、唾液が出にくくなるので口の中が不衛生になりやすく、口臭や<sup>ごえん</sup>誤嚥性肺炎の原因になります。口に問題を抱えていると、食事をおいしくとれないだけでなく、体を動かすことや人との交流に消極的になるなど生活全体が不活発になり、低栄養や運動機能の低下、閉じこもりや認知症にもつながります。口腔機能の向上は「介護予防」の入り口ともいえます。

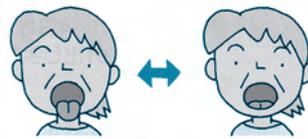
### ※<sup>ごえんせいはいえん</sup>誤嚥性肺炎は

食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、食道ではなく肺に吸い込んでしまうこと（誤嚥）によって起こる肺炎で、高齢者の死亡率が非常に高い病気です。

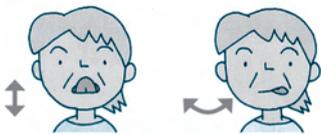
### 口の体操を毎日の習慣にしましょう！



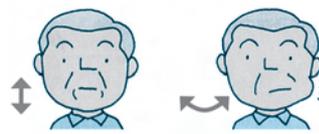
口を閉じたままほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう！



口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりしましょう！



舌を大きく出して上下、左右に動かしましょう！



口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かしましょう！（唇やほおを舌で押し出すように）

舌の体操など知らない事が多くて勉強になります。

（牛津町 83歳）

電話で発音が良くなり「若くなった」と言われました。

（牛津町 83歳）



小城市でも特定高齢者向けの口腔機能の向上事業をデイサービス参加者に実施しています。歯科衛生士さんの指導により、お口の中の健康や飲み込みのための運動を行っています。

### 【問合せ】

おたっしゃ本舗

小城北（小城・三日月地区） ☎73-2172（三日月庁舎内）

小城南（牛津・芦刈地区） ☎66-6376（ひまわり内）