



～健口な生活を送っていますか？～

皆さんはおいしく、楽しく食事することはできていますか？

口は「食べる」だけでなく、「話す」「笑う」「表情をつくる」といった、生活する上で欠かせない役割を担っています。普段から、口のことを意識している方は少ないと思いますが、口の機能が弱まった結果、病気になり、なかなか治らずに死亡してしまう高齢者も少なくありません。



食べ物がおいしい季節、笑顔で食事をして、楽しくおしゃべりができるように、口のことを考えてみましょう。

口の機能が弱っていないか確認してみましょう

【☑ 口の健康度をチェック】

口に水を含んで、30秒間ぶくぶくできるかやってみましょう。

- 唇から水がもれた 水を飲み込んでしまった
 ぶくぶくした水をコップに戻すと、食べかすがたくさんあった



【☑ 飲み込む力をチェック】

のどぼとけ(声を出しているときに震えているところ)に指を2本あて、唾(または水)を飲み込む。

- のどぼとけの上下運動が弱い むせた 鼻から水が出た
 に1つでもチェックがついた方は、口の機能が弱ってきています。 **要注意です!!**

口の機能が弱まって引き起こされること

【嚥下障害】

水や食べ物が飲み込めなくなる、肺に入ってしまうなどの症状を嚥下障害といいます。嚥下障害になると食べ物が食べられなくなったりして、栄養が吸収されずに、栄養失調を起し病気にかけやすくなります。栄養が十分でないので、病気になっても治りにくくなります。

【誤嚥性肺炎】

高齢になり飲み込む力が衰えたため、食べかすなどから増えた細菌が食べ物と一緒に、知らず知らずのうちに肺に吸い込んでしまいます(誤嚥)。気づかないうちに何度も誤嚥が繰り返され、肺炎を引き起こします。肺炎は高齢者の死亡原因で第3位にあがる怖い病気です。

他にも、口の手入れが十分でなく、食べかすが残ったままになっていると歯周病、虫歯や舌の汚れから、固い物が食べられない、味が分からない、口臭…といったことにつながります。食事もおしゃべりも楽しめず、閉じこもりがちになって、どんどん体力も気力も低下していき、ついには寝たきりや認知症へと進んでいく危険性もあります。

はつらつとした元気な毎日を送るために、口の機能を高めましょう!

…次号では口の機能を高める方法を掲載します。

問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしや本舗小城北 (小城市役所別館: 旧改善センター内) ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしや本舗小城南 (ひまわり内) ☎66・6376
- 小城市役所 福祉課 (西館1階) ☎37・6107