

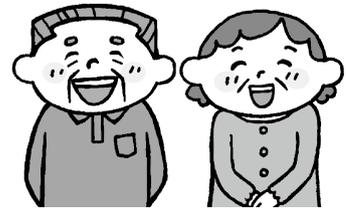


～ 口腔機能を向上させましょう ～

口は「食べる」だけでなく、「話す」「笑う」「表情をつくる」といった、生活を送る上で大切な機能を持っています。

口に問題を抱えていると、食事がおいしく取れなかったり、体を動かすことや人と交流することが消極的になってしまったりと、生活全体が不活発になりがちです。

口の機能を向上させることが、いきいきとした暮らしの第一歩です。



こんな症状がある人は要注意！

口の機能が低下している危険信号

- ◎ 固いものが食べにくくなった
- ◎ むせやすくなった
- ◎ 口が渴く

こんな状態ではありませんか？

- ◎ 虫歯がある
- ◎ 固いものを食べない
- ◎ 合わない入れ歯で我慢している
- ◎ 人と話す機会がない

この状態を放置しておくと、「口の寝たきり」となり、低栄養状態・脱水・誤嚥・窒息・運動機能の低下・生きる楽しみの消失が引き起こされます。

日ごろから口の手入れや口腔体操で「口の寝たきり」を予防しましょう。また、虫歯がある、入れ歯が合わないなどの症状があるときは、歯科医師に相談しましょう。

元気で楽しい生活のためには口の機能が大切です

口の機能を向上させる習慣を取り入れ、元気な口を保ちましょう。



【口腔機能を向上させる習慣】

① 毎日の口の手入れを欠かさずに

- ・時間をかけて、丁寧に歯みがきしましょう。
- 入れ歯も外して磨きましょう。
- ・歯だけでなく、舌や頬の内側もきれいにしましょう。

② 口腔体操を習慣に

- ・口を閉じたまま頬をふくらませたり、すぼめたりする。
- ・口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めたりする。
- ・くちびるをすぼめたり（“ウ”の形）、横に伸ばしたり（“イ”の形）する。

③ しっかりかんで食べよう

- ・舌ざわり・歯ごたえを楽しんで食べましょう。少しずつかむ力が鍛えられます。

④ 食べる姿勢に気をつけよう

- ・上半身を起こし、顎を少しひいた姿勢で（誤嚥しにくい姿勢）。
- ・テーブルの高さは、肘がゆったりとゆるくくらいで。

⑤ 家族や友人とのおしゃべりを大切に

- ・話すことは、舌・くちびる・頬・喉などの運動になります。

⑥ 歌を歌ったり、早口言葉を言ったりする

- ・歌うことは話すこと以上に、口の運動になります。
- ・早口言葉で口や口の周りの筋肉をさらに鍛えましょう。

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 高齢障がい支援課（西館1階） ☎37・6108