

# お口から介護予防

## オーラルフレイル(お口の虚弱化)を口腔ケアで改善!

固いものが食べにくくなったり、滑舌が悪くなる、むせが生じる、口の中が渇くなどの、お口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と言います。

### こんな変化ありませんか?



半年前より固いものが食べにくい



お茶などでむせやすい



口のかわきが気になる

### 当てはまる方はオーラルフレイルかも? 放っておくと...



かみにくい、飲み込みにくい



食べられるものが偏る



栄養状態の低下



体重減少  
体力の低下  
意欲の低下  
など...

オーラルフレイルから全身のフレイル、さらには要介護状態になる可能性があります。

歯科医師会は高齢者の皆様のお口の健康を支えています。

#### 向島歯科医師会より

#### 歯科医院は、食支援の相談窓口

食べる力が衰えると、低栄養や筋力の低下など、身体の抵抗力に影響を及ぼします。また、お口の中の衛生状態が悪くなり、細菌が血管の流れに乗って全身に回ると、糖尿病や様々な病気を引き起こす原因にもなります。それを予防するためにも、お口の中の健康管理は重要です。正しい歯みがきや入れ歯みがき、舌みがきをしてお口の中を清潔に保ちましょう。

高齢の方や日頃から複数のお薬を飲んでいる方は特にお口の中が乾燥しやすい、注意が必要です。唾液が少ないと歯周病菌や虫歯が増えたり、飲み込みも悪くなります。唇や舌の筋肉を意識して使う「パタカラ体操」や「唾液腺マッサージ」を行うことで、お口周りの機能が向上します。

まずはよく噛んで食べて、積極的に口を動かすことで機能が改善します。高齢の方がいつまでも元気に、生きがいのある生活をおくるために、日ごろのお口のケアを大切にしましょう。

相談してください。歯科医師会に所属する歯科医師は、様々な職種の特長と連携協力した相談対応を目指して診療を行っています。



青沼 光広先生 三好 克則先生 大久保 勝久先生

#### 本所歯科医師会より

#### 区が実施する歯科健診の利用や歯科医院の受診で早期予防

墨田区が実施する後期高齢者歯科健康診査では、オーラルフレイルを踏まえ、お口の機能を評価するための健診票を75歳77歳79歳の方に送っています。健診でオーラルフレイルが疑われた方には、具体的な治療等をお勧めしています。歯科医院では、「歯」及び「歯周病」の診査に始まり、舌の運動機能やお口の乾燥状態、飲み込む力(嚥下(えんげ)機能)などをチェックし、食べる機能を含めたお口の健康状態を診断します。

どの機能が低下しているかにより、具体的な対処方法は異なります。お口の機能が低下しているかにより、具体的な対処方法は異なります。ぜひかかりつけの先生を見つけ、痛み

などの問題がなくなるとも、定期的に診てもらいたいことをお勧めします。この機会に、「食べる」ということ、お口の健康を改めて見つめ直してみましょ。



岩崎 孝治先生 松田 浩先生 片根 恵理先生

# しっかり噛んで! 美味しく食べられる! お口づくりを始めましょう

## 食事の前に、今日から始める4つの体操

### ①唾液腺マッサージ

口の乾燥を防ぎ、食べ物がまとまり、飲み込みやすくなります。



耳たぶの前あたりに指を添えて、後ろから前へ円を描くようにする。



耳の下からあごの先に向かって、あごの内側を指先で押していく。



両方の親指をそろえてあごの下に当て、軽く突き上げるように。

**ポイント** 10回程度痛みを感じないように押します。

### ②パタカラ体操

かむ力・飲み込む力を鍛えます。



唇はしっかり閉じてから

パ  
パ  
パ  
...



舌を上あごにつけて

タ  
タ  
タ  
...



のどの奥に力を入れて

カ  
カ  
カ  
...



舌を丸めて

ラ  
ラ  
ラ  
...

**ポイント** はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10回繰り返します。

### ③舌のトレーニング

むせの改善につながります。



①口を開けて舌をできるだけ出す



②上唇を舌で触れるように上に持ち上げる



③左右の口の端を舌先で触るように動かす

**ポイント** 「べー」と舌を出し、舌先で上唇に触れます、その後、左右の口角に舌先で触れます。

### ④開口訓練

飲み込む力を鍛えます。



10秒  
口を大きく開ける



10秒  
口を閉じる

**ポイント** 口を痛みの出ない程度に大きく開けて10秒間保持し、その後しっかり口を閉じて10秒保持します。

## 食事の後に 歯みがきと入れ歯の手入れも忘れずに...

お口の状態は一人ひとり違います。ご自身にあったお手入れ方法をかかりつけ歯科医に相談しましょう。



### 墨田区の歯科健診のご案内

墨田区では、75歳、77歳、79歳、81歳、83歳、85歳の区民を対象に、「後期高齢者歯科健康診査」を、20～70歳の5歳ごとの年齢の区民を対象に、「成人歯科健康診査」を実施しています。受診票が届きましたら、ぜひ受診してください。  
お問い合わせ先 すみだ健診ダイヤル TEL: 03-5608-1599 FAX: 03-6862-6571  
担当 墨田区保健衛生部健康推進課 TEL: 03-5608-1462