特集1

口は大事に！
～いつまでも食事を楽しむために～

皆さんに
気にしてほしい
口の健康！

口には重要な役割がたくさんあります。長引くコロナ禍でマスクの着用が当たり前になり、食べる、話す、笑う…など、口を動かす機会が少なくなっていませんか？いつまでもおいしく食べ、元気に人生を楽しむためにも、口のケアを実践しましょう！

問健康づくり課　☎(74)1111　内線262　FAX(74)9141

人は年齢を重ねると、健康な状態からプレフレイル(前虚弱)、そしてフレイル(虚弱)になり、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。「フレイル」は、「オーラルフレイル(口の機能の虚弱)」からはじまる、といわれています。

つまり、口の機能の低下に早く気付き、少しでも自分でできる努力を継続することで、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に戻すことができます。要介護状態になると戻すことが難しいといわれています。

フレイルの進行

オーラルフレイルの症状

食べこぼす、むせる、口が渇く、口臭が気になる、滑舌が悪い、食欲がない　など

→ かむ力の低下 低栄養状態に

ひとつでも当てはまったら…

自分でチェック！

- ☐ たくあん、生野菜などを食べることができない
- ☐ 飲み物がないと、クッキーやせんべいが食べにくい
- ☐ 食事中にむせることがある

家族や友人からチェック！

- ☐ 食欲がない、少ししか食べない
- ☐ 滑舌が悪い
- ☐ 口臭が気になる

歯科受診でチェック！

- ☐ 歯肉(歯ぐき)が腫れている、出血する
- ☐ 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすい
- ☐ 義歯があわない、使うと痛い

口の機能の低下を防ぐために、食後は歯みがき、歯間ブラシやフロスを使って口の中を清潔にし、次のページの口の体操を日課にしましょう。また、かかりつけの歯医者をみつけ、口の中の状態を定期的に診察してもらい、必要があれば治療をしましょう。町でも対象の人に、歯科健診のご案内をしています。

※町の歯科健診は、「さむかわ健康だより」をご覧ください。

目標　「口のためにできること、毎日続けよう！」

おなかや腕・太ももと同様、口も舌もその周辺の筋肉を鍛えてあげないと、どんどん衰えていきます。オーラルフレイルの症状がある人はもちろん、今は気になる症状がない人も、毎日意識的に口の体操をすることで症状の改善や元気な口を維持することができます。「もうこの年齢なら仕方ないよ」とか「私にはまだ関係ない」などと思っていると、おいしい食事が遠ざかっていきます。年齢に関係なく、予防法を毎日の生活の中に取り入れていきましょう。

予防法

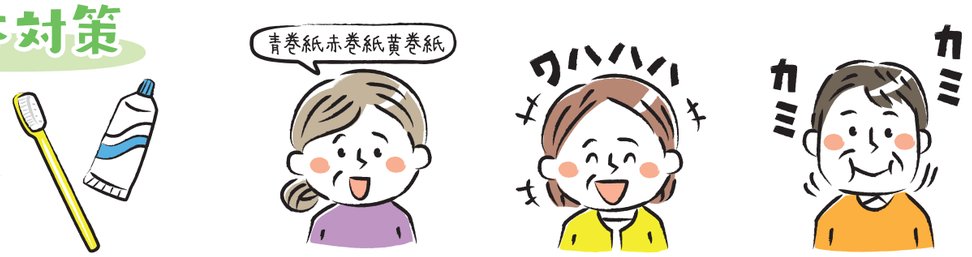
口の体操（パタカラ体操）

- **パ**　口をしっかり閉じて発音する。口を閉じる力、食べ物をこぼさないようにする力を付ける。
- **タ**　舌を上あごにくっつけるように発音する。舌の前方を鍛え、食べ物を押しつぶしたり、飲み込んだりする力を付ける。
- **カ**　喉の奥を意識して発音する。舌の奥を鍛え、食べ物を飲み込む時、気管を閉じ食道に運ぶ力を付ける。
- **ラ**　舌を丸めるように発音する。舌の先を鍛え、食べ物を喉の奥に運び飲み込む力を付ける。

＊一音一音はっきりと発音し、1文字5回、3セットから始めましょう。食事の前に行うと口の動きがよくなったり唾液が出ることで効果を確認できます。入浴中や食事の準備をしながらなど、隙間時間を使ってもよいので、毎日続けることが大切です。飲み込みや滑舌だけでなく、いびきや口臭の改善効果、顔の筋肉のトレーニングにもなり美容効果も期待できます。

基本対策

毎日のこんなことでも予防できます



- **歯磨き**　毎食後、起床時、就寝時など、口の中を清潔にしておくことが大事です。
- **早口言葉**　口の周りの筋力をほぐし、トレーニングの効果もあります。
- **笑う**　笑いのある生活は口を鍛え、免疫効果を上げるともいわれています。
- **よくかんで食べる**　一口は少しずつ、30回かむ。歯ごたえのある食材を選んだり、やや硬めに調理することで、効果が上がります。

事例　口の体操を続けると

薬を飲み込みにくいと感じていた女性のコメント。「湘南くち体操のDVDを見ながら1カ月間、口の体操を続けたところ、薬が飲みやすくなった。」

湘南版　お口の健口体操YouTube

唾液(だえき)パワー

口の体操やよくかむことは、口の機能を維持するだけでなく、唾液が出やすくなります。唾液にはウイルス感染の防衛機能(免疫力)を高めるパワーがあります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの流行から自分自身を守るためにも、口の体操などで唾液パワーを高めましょう。

まとめ

「食べることは生きること」といわれますが、人間の体は自分が食べたものでできています。食べるためにはまずは元気な口がなければなりません。そのためにも「ささいな衰え」を見逃さず、日ごろから予防法を取り入れて、健康な体を維持していきましょう。