

「転ばぬ杖」先の手

呼吸したり、飲み込んだりといった口の役割を、「できて当たり前のこと」と軽く考えていませんか？また、「痛いから歯科には行かない」「年をとったら歯は抜けるもの」と思っている人も多いようです。

ところが、知らぬ間に糖尿病や心臓病、肺炎など健康長寿を脅かす危険があります。

例えば、口は酸素や栄養を取り入れるための入り口であると同時に、病気を招く細菌の入り口でもあります。また、「噛む」ことは単に食べ物を消化するためだけでなく、脳の活性化に欠かせません。

歯の数と認知症発症との関係について、歯がほとんどなく、義歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人と比べ、2倍近く認知症になりやすいと言われています。要介護になりやすい転倒リスクも、歯が19本以下で義歯を使用していない人は、歯が20本以上ある人に比べ2・5倍高いとも言われています。

「歯口力」

を上げて健康長寿に!!

加齢と共に自覚の出なくなる動きにくさや、腰が痛い、膝が痛いなどで運動を一生懸命行っている方も多いことでしょう。

より効果を上げるためにも、お口の機能を上げ、良い栄養状態を保つことが運動機能の向上にもつながります。

最近こんなことはありませんか？

セルフチェック

- チェック 半年前にくらべて、かたいものが食べにくくなった。
- チェック お茶や汁物などでむせることがよくある。
- チェック 口の中の濁さや汚れ、口臭が気になる。
- チェック 虫歯や歯周病がある。
- チェック 義歯（入れ歯）の不具合に悩んでいる。

アドバイス ひとつでも思い当たることがあった人は、口腔機能の低下が心配されます。身近なケアからはじめて、口腔機能の改善や向上を目指しましょう！

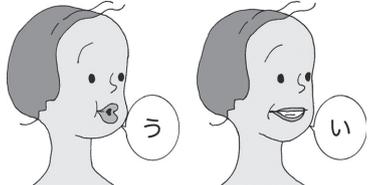


▶「かむ力」をつける簡単体操

食物をうまくかむためには、唇、頬、舌それぞれの筋肉が協調しながら十分に働く必要があります。次の体操で、「かむ力」を向上させましょう。

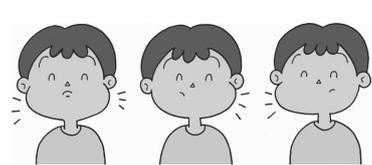
唇の運動

●唇を思い切り「ウー」とがらせたり、「イー」と開いたりします。



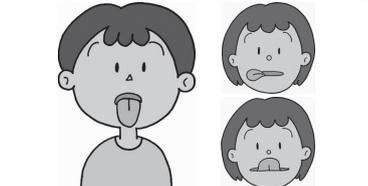
頬の運動

●口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたりします。



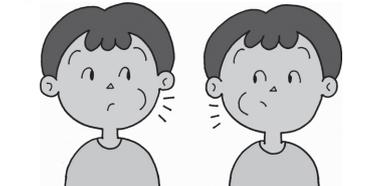
舌の運動

●口を大きく開けて、舌を出したり、ひっこめたりします。●舌を出して、上下や左右に動かします。



唇・頬・舌のトータル運動

●口を閉じて、口の中で舌を上下や左右に動かします。



▶「飲み込む力」をつける簡単体操

食物をうまく飲み込むためには、のどやおなか、胸の筋肉の働きが重要です。次の体操で、「飲み込む力」を向上させましょう。

首を鍛える

●あおむけに寝て枕に頭をのせ、肩を床につけだま、つま先を見て10数えます。これを1セットとして3～5セット繰り返します。



腹筋・胸筋を鍛える

●うつ伏せ寝をします。
※自分の体重がおなかや胸にのるため、うつ伏せ寝をしているだけで、腹筋や胸筋を鍛える効果があります。



後期高齢者歯科健診のお知らせ

口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎などの高齢者に多く発生する病気予防にもつながります。

今年度の対象者の方（昭和15年4月1日～昭和16年3月31日に生まれた方）へは、ご案内と受診券をお送りしてありますので、ぜひ受診してください。

▼問い合わせ先

長野県後期高齢者医療広域連合
☎026-229-5320

▼問い合わせ先 高齡福祉課 高齡者支援係