

「転ばぬ先の杖」

▶こんな症状はありませんか？ ～高齢者が抱えるお口のトラブル～

いずれかにチェックが入った場合、口腔機能の低下の可能性あり

- の中が乾燥する
- 唇が閉じられない
- 硬いものが食べにくい
- 内炎がある
- 味が分かりにくい
- 食べこぼす
- 臭がある
- 滑舌が悪くなる
- よくむせる

年を重ねれば、口腔機能など身体の機能が衰えることは自然なことです。噛む力、飲み込む力が弱まって食欲が落ちると、栄養状態が悪くなり、身体が衰えて介護が必要な状態になりやすくなります。

また、唾液が出にくくなることで、□のなかが不衛生になり、□臭や誤嚥性肺炎の原因ともなります。□臭がひどいと、人中に出るのが億劫になり閉じこもりぎみになることもあります。

毎日の努力で口腔機能は維持できます。「ささいなこと」と見過ごさずに、□の衰え（オーラル・フレイル）が身体全体に影響することを自覚して、これ以上衰えないように気をつけましょう。

▶誤嚥性肺炎 ～口腔機能の低下を予防～

□の中には、たくさんの細菌がいます。これらの細菌が、食べ物の通り道である食道へ行かず、誤って空気の通り道である気管へ入って起こるのが「誤嚥性肺炎」です。誤嚥性肺炎は、高齢者にとって死亡率の高い病気です。飲み込む機能が低下すると、どうしても誤嚥（食べ物や水分が気管に入ること）を防げません。□の中を清潔に保ち、飲み込む力をつける運動に取り組みましょう。

誤嚥性肺炎を防ぐ

- ・一口量を少なくする
- ・一口 30 回以上噛む
- ・飲み込みやすい姿勢をとる
（少し前かがみで顎を引き、□を閉じて飲み込む）
- ・お口の体操をする



気になる方はかかりつけの歯科医に相談しましょう。また、市の介護予防教室へご参加ください。

募 脳いきいき教室

月ごとのテーマにそった話と楽しく頭を使いながらの軽い運動を行います。

- ▶日時 2/22(金) 13:30～15:15
- ▶場所 市民交流センター 会議室 4、5
- ▶テーマ 脳の若さを保つ□
- ※費用無料／申込み不要
- ☎ 高齢福祉課 包括支援係

知 もの忘れ相談

認知症初期集中支援チーム員である看護師等が相談を受けます。ご本人だけでなく、ご家族も相談できます。

- ▶日時 2/14(木) 13:30～
- ▶場所 市役所 3階 第5会議室
- ▶申込み 前日までに申込み
- ※費用無料
- ☎ 高齢福祉課 包括支援係

口から始める健康長寿
口から食べるよろこび、いつまでも歯や口の役割

おいしく食事ができることは生きる喜びにつながります。ほかに「話す」「表情をつくる」「呼吸する」などさまざまな役割があります。また、噛むことで脳の血流量が増え、脳の神経細胞の働きが活発になるため認知症の予防につながります。

☎ 高齢福祉課 包括支援係

