



看護連携新聞



令和4年度 秋号

社会福祉法人美明会

看護連携委員会



「健康長寿のカギは口にあります！」

夏号では、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていること、口腔衛生の方法をお伝えしました。今回は、口腔機能を維持することで、健康な生活を継続するための方法をお伝えしたいと思います。

◆口腔機能とは？









1. かみ砕いて飲み込む
2. 唾液を分泌する
3. 言葉を発音する
4. 表情をつくる
5. かみ合わせの力と身体のバランス感覚を保つ

この5つの機能のうち、どれか一つでも欠けてしまうと、食事や体調に影響を与え健康生活に支障をきたす恐れが出てきます。高齢になり口腔機能が衰えることを（オーラルフレイル）といいます。

◆皆さん、毎日食事を摂って健康を維持するためには、まず口腔の衛生と機能維持が重要です！
口腔機能を維持するため、口腔体操を行ってみてください。

お口の周りや舌の筋機能低下を予防する体操

— 新生活習慣！食前に行いましょう！ —

 パ くちびるを 破裂させるように	 タ 舌の先を 歯切れよく	 カ 舌の奥をのどに 押し付けるように	 ラ 舌の先を クルクルまわして
 上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが 難しくなる	 舌の先 機能低下 食べ物を 押しつぶせなくなる	 舌の奥 機能低下 飲み込みが 難しくなる	 舌を反らせる 機能低下 食べ物を 丸められなくなる
「パ」 は、唇をしっ かりと閉めて発音します。 唇を開け閉めする力を 強くします。	「タ」 は舌を上あ ごにしっかりとくっつける ことで発音します。舌の 先の力を強くします。	「カ」 はのどの奥 に力を入れて、のどを閉 めることで発音します。 舌の奥の力を強くします。	「ラ」 は舌をまるめ、 舌先を上の前歯の裏に つけて発音します。舌を 巻く力を強くします。

◆この紙面だけでは、お伝え出来る事が限られてしまうため、今回は、日本歯科医師会が提供する「オーラルフレイル対策のための口腔体操」についてのリンクをご紹介します。このリンクでは、「5つの効果別体操」①お口・舌の動きをスムーズにする ②飲み込むパワーをつける ③噛むパワーをつける ④活舌をよくする ⑤舌のパワーをつける 等の体操が紹介されています。是非日常生活の中に取り入れ、健康を維持していただければと思います。

