



月刊

あわーず

金沢通信

Vol. 2

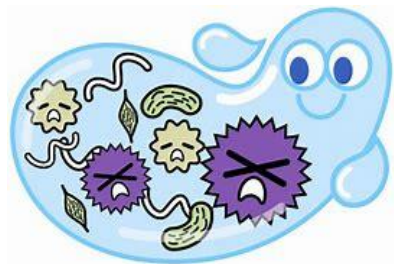
知ってナットク！お口の役割

年齢を重ねるとともに落ちてくる筋肉。足腰の筋力の低下と同時に口と喉の筋肉がおちてくると、食事でむせることが増えたり、誤嚥した時にムせることが弱くなったり、できなくなったりします。そうすると、免疫低下や肺炎等の病気へと繋がるケースがあります。口腔機能は、嚥下（食べること、飲むこと）以外にも、人とコミュニケーション（話すこと）をとったり、笑ったり、泣いたり、いろいろな表情を作る機能をもっています。



歯みがきでカラダの免疫を守る！

虫歯、歯周病、歯肉炎は口の中の病気だと思いませんか？唾液は飲み込んで胃に入っていくだけでなく、血液に乗り、身体をめぐるまわります。細菌がたっぷりの唾液とサヨナラするために、毎日の歯みがきを見直しましょう！



朝：起きたらまず歯みがき！

寝ている間に増殖した細菌達を朝食と一緒に飲み込まないように、身体から出してあげます。

昼：昼食の後はうがいを必ず！

出かけ先で歯磨きができない時は、ティッシュや綿棒でそっと歯の表面を拭いてあげましょう。

夜：寝る前にはお口をリセット！

寝ている間は湿度、温度が高くなるので、細菌が活動しないように食べ物の残りカスがないような環境にして眠りにつきましょ。





歯みがきの後にできる健康体操

「一日3分！口腔ケア」



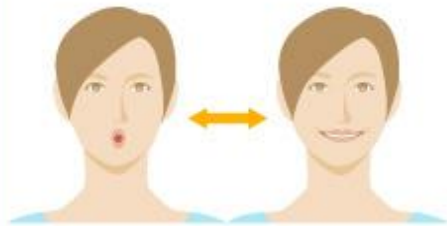
口腔体操は、お口、表情、食事をする筋肉をバランスよく、協力し合う動きを改善してくれる健康体操です！

むせ防止トレーニング (1日4~5回程度)

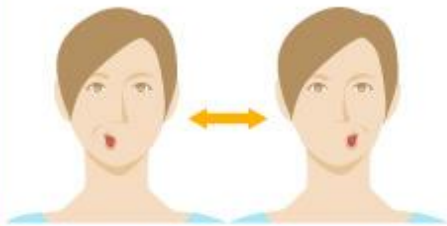
口腔ケア体操

口唇

突き出し、横引き

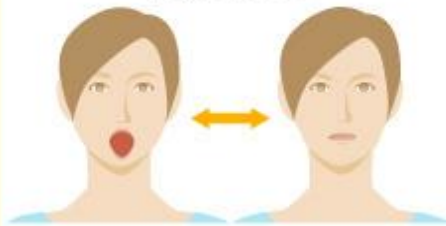


すぼませたまま
左右に動かす

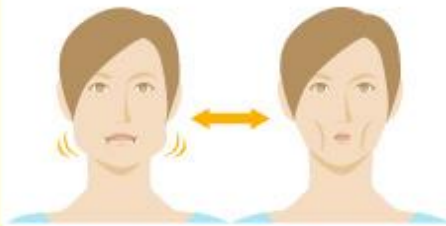


顎、頬

口を大きくあけ、
パッと閉じる



頬をふくらませ、
引く(2・3回)



舌

舌で左右の口角を
触る(2・3回)



突き出し、
奥へグッと引く



参考：口腔ケア・摂食嚥下障害入門、基礎から学ぶ介護シリーズ摂食・嚥下を滑らかに

お口でジャンケン！ポン！

グー

チョキ

パー



★やってみよう！

普段は手でするジャンケンゲーム。脳トレーニングも兼ねて口の体操。

「最初はグー！
ジャンケンポン！」



あわ-ず石川
金沢
訪問看護リハビリステーション

住所 金沢市西念2-2-1-202

TEL 076-256-5275

FAX 076-256-5276

ホームページ <https://ours-sr.co.jp/>