



あわーず千葉松戸訪問看護ステーションは皆様に支えられ、2年目を迎えることが出来ました。今後ともスタッフ一同よろしくお願ひします。

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、誤嚥した時にムセ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。

- ★ 身体機能の回復
- ★ 食事が楽しくなる
- ★ 人との会話が増えコミュニケーションが回復

楽しい生活

お口の中の環境の改善

- ★ ムシ歯・歯周病の治療と予防
- ★ 誤嚥性肺炎の予防
- ★ 口臭の除去
- ★ 口の中の乾燥予防
- ★ お口の爽快感

咀嚼(噛む)

- ★ 体力が向上する
- ★ 免疫力や抵抗力が向上する

食生活の改善

- ★ 脳への刺激
- ★ 消化吸収が良くなる
- ★ 唾液の分泌量が増える
- ★ あご・お顔・口腔内の機能を保つ

継続的な口腔ケア

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はなく、血液に乗り、身体をめぐるまわります。細菌がいっぱい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！

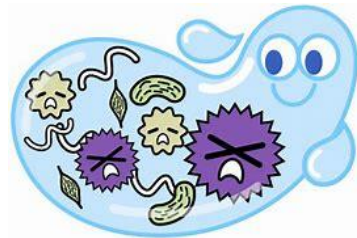
寝ている間に増殖した細菌達を朝食と一緒に飲み込まないように、身体から出してあげます。

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う。





歯みがきの後にできる健康体操

「一日3分！口腔ケア」



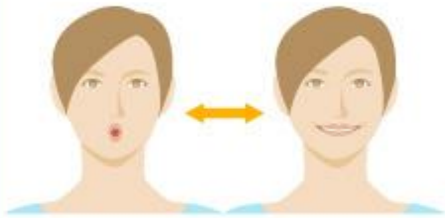
口腔体操は、お口、表情、食事をする筋肉をバランスよく協力し合う動きを改善してくれる健康体操です！

むせ防止トレーニング (1日4~5回程度)

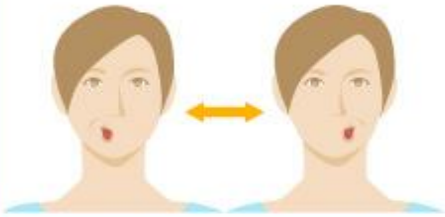
口腔ケア体操

口唇

突き出し、横引き

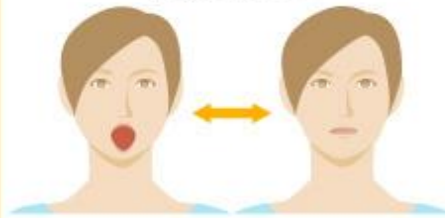


すぼませたまま
左右に動かす

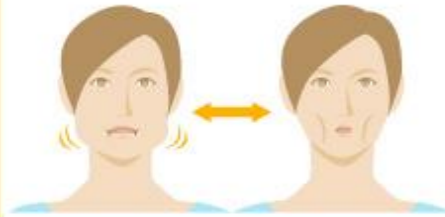


顎、頬

口を大きくあげ、
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



些細な事でもお答え致します！
お気軽にお問い合わせください！



あわ-ず千葉松戸
訪問看護リハビリステーション

あわ-ず千葉松戸訪問看護ステーション

住所 〒271-0077 千葉県松戸市根本163-2
第一羽黒ビル 101号室

TEL 050-6865-2688

FAX 047-701-7100

MAIL ours-info@o-sr.co.jp

事業所番号 1262490548

LINE@ で情報発信中！

・訪問看護師が語る在宅医療の魅力
・1日の訪問に密着！
・在宅医療に必要なスキルの研修動画
在宅医療の現場にいなければ分からないリアルな情報を“動画コンテンツ”にして随時配信していきます！

友達登録はこちらから！

