

# 地域包括支援センター だより



## 口を守ろう！

「年を取ったあー。」と感じるのは、どんな時でしょうか？ 高齢期になると噛む力や呑み込む力の衰えに気づくことがあると思います。この状態が進むと「食」を楽しめなくなり、食事量が減り、痩せなどの症状に結びつくことがあります。さらに、高齢期を迎えると唾液量等が減少し、噛み砕き、砕いた食べ物を口の中で動かす力も弱まり、口の中に食べ物のカスが残りやすくなります。そうすると口の中には雑菌が繁殖しやすくなり、肺炎の原因となったりします。

口の機能低下を予防するためには、毎日の過ごし方が大切です。口は「食べる」以外、「話す」、「表情をつくる」などの働きを行っていますから、口の力を維持するためには、家族や友人たちのおしゃべりも必要ですし、笑うことやカラオケ等で活発に動かすことも必要です。

それから、食事の際には、少量ずつ口の中に運び入れ、よく噛んで食べることも必要ですし、何と言っても口腔ケアが重要です。まずは歯や口腔の治療を適切に受け、口のお手入れと口腔の体操を行っていきましょう。

### 〈口のお手入れ〉

- ① 毎食後、必ず歯磨きに歯間ブラシなど活用し、丁寧に口の中をきれいにしましょう。
- ② 入れ歯がある方は、外して残りの歯をきれいに磨きましょう。
- ③ 入れ歯は、寝る前は必ず外し、きれいに磨き、専用保存液にて清潔を保ちましょう。
- ④ 舌も汚れていないか確認し、傷つけないように専用ブラシで、時々磨くと良いでしょう。
- ⑤ うがい薬等を活用し、ぶくぶくうがいを行うことも効果的です。

### 〈口腔体操〉

- ① 口を閉じたまま、ほほを膨らましたり、すぼめる。
- ② 舌を思いっきりだして、上下左右に動かす。
- ③ 口を大きく開け、舌を出したり引っ込めたりする。
- ④ 口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるっと回したりする。

各10回ずつ、1日1回行ってみましょう。



【お問い合わせ】 地域包括支援センター(役場 健康推進課内) TEL (62) 8222



## 南阿蘇村の情報発信ステーション ●南アソナ●

●お問い合わせ  
南阿蘇村商工会  
TEL (67) 2551

### 「南アソナ」お問い合わせ

Mail : [info@m-asona.com](mailto:info@m-asona.com)

パソコンホームページ

<http://www.m-asona.com/>

携帯サイト <http://m-asona.mymp.jp/>



携帯のバーコードリーダーで読み取って、携帯サイトをご覧ください。

「南アソナ」とは、メール会員さまへ、南阿蘇村のいろいろなお店やイベントの情報を携帯メールに定期的に配信するサービスです。

南阿蘇村のお得なクーポン、スポット情報、各種イベント情報、温泉くじ(無料入浴券)等、南阿蘇村の情報をお届けします。また、携帯サイト・パソコンホームページを公開しています。

この機会に南阿蘇村にお住まいの方もぜひご登録ください。詳しい利用方法については携帯サイトまたはホームページをご覧ください。登録は無料です。