

お口の健康そこが知りたい 81

協力・鶴岡地区歯科医師会

鶴岡市では介護予防を目的に「いきいき百歳体操」を行ない、その中で、鶴岡地区歯科医師会が担当し「お口の健康」について講演も行なっています。講演後に多くの方からいただいた質問にお答えします。

最近舌や頬を噛みやすくなったが原因は？ 治療方法は？

舌や頬を噛みやすくなる原因は、ストレスや疲労・顎関節症・歯並び・新しいかぶせ物等ありますが、高齢の方では口の周りの筋力の低下が原因となっていることがあります。加齢により、噛む回数が少ない方や口を動かすことが少ない方は、口の周りや舌の筋力が低下し舌や頬を噛みやすくなります。口の周りの筋力の低下は、舌や頬を噛むだけでなく飲み込む力も低下していき、「むせる」「咳き込む」「食事が喉につかえる・飲み込みにくい」などの症状がでる口腔機能低下につながります。口腔機能低下による「誤嚥性肺炎」は、日本人の死因第3位の肺炎のうち、70歳以上の高齢者の肺炎の7割を占めています。

お家でできるセルフケア（嚥下体操、あいうべ体操）をご紹介しますので、食事の前などにやってみましょう

嚥下体操

まずは姿勢を整える！

- ・椅子に深く座る
- ・両足をしっかり地面につける

- ・両足をしっかりと地面につける



①深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくり深呼吸



鼻から吸う 口から吐く

②肩の運動

肩をまわします

前から後ろ、後ろから前へとどちらもゆっくりと



③首の運動

首をまわします

右回し、左回し、両方とも



ゆっくり回す



口を大きく開ける



「い～」と横に引く



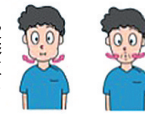
「う～」と尖らせる



「べ～」と舌を出す

④頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す



ふくらます すぼめる

⑤舌の運動

舌を大きく動かす



前に出す 上に向ける 左・右

⑥発音練習

「バ、タ、カ、ラ」それぞれを、ゆっくりはつきりと繰り返す



イラスト引用リハツバメ

詳しくは、かかりつけの歯科医院でおたずねください。