

10月 口腔ケアについて

口腔ケアは、健康維持、病気の予防に必要不可欠です。以前は口腔ケア＝歯磨きというイメージでとらえられていましたが、現在は口腔内の清掃、衛生状態の維持と改善はもちろん、飲み込むことや、言葉を発するなどといった口腔に関係した機能の維持や改善を図ることも、口腔ケアの大事なポイントです。

<口腔ケアによって…?>

食べ物がおいしくなる

舌に汚れがたまっていると、味を感じる器官(味蕾)の働きを邪魔します。舌をきれいにすると、味の感覚が鋭くなり、**薄味でもおいしく食べられるようになります。**

口、頬、舌の筋肉のトレーニング

歯みがきの時に口を大きく開けたり、歯ブラシで頬や口をひっぱってストレッチを元気よく行うと唾液が多く出ます。ブクブクうがいで唇、頬、舌の筋肉が鍛えられます。**年齢と共に、衰える咀嚼、嚥下のトレーニングになります。**

口臭予防

口の中がきれいになると口臭が減り、人と話すことが楽しくなります。しゃべりもハッキリとすることから、**鬱や閉じこもりの予防につながります。**

歯周病や虫歯予防

歯の汚れは虫歯や歯周病、入れ歯の汚れは歯肉の腫れや口内炎の原因になります。口腔ケアにより、歯周病や虫歯の予防になる上、炎症を抑えることにより、**動脈硬化や癌などの予防にもつながります。**

肺炎予防

口の中を清潔にすると、細菌の繁殖・増殖を防ぐため、唾などを誤嚥しても誤嚥性肺炎を発症するリスクが低くなります。

生活の質の向上

口腔ケアにより、食事の不安が少なくなると、健康に対する自信が持てるため、**日常生活動作や生活の質の向上にもつながります。**

口腔ケアグッズ

ドラッグストアや薬局にも口腔ケアスポンジ、保湿ケアのためのマウスウォッシュなど様々な口腔ケア商品が売っています。

ぜひ、試してみてください♪



口がベタベタしないから話しやすくなった

孫から口が臭いといわれなくなった

食べ物が飲み込みやすい

食べ物の味もよくわかる



ドライマウスって知っていますか？



通常、唾液は1日に 1000~1500ml 分泌されますが、高齢になると分泌量は減っていきます。**慢性的に唾液が不足すると、食べ物が飲み込みにくくなったり、舌に痛みを感じるようになったりするドライマウス(口腔乾燥症)になることもあります。**唾液にはでんぷんを分解する酵素が含まれているため唾液がたくさん出ると、ご飯などのでんぷんの消化を助けます。また、**唾には抗菌作用や虫歯を防ぐ力があるため、口の中を清潔に保ちます。**最近、年齢を問わずにドライマウスの症状を持つ人が増えており、日本に推定 800 万人いるとも言われています。原因は加齢に伴うもの、薬剤によるもの、糖尿病などの疾患、ストレスなどが知られています。

乾燥度チェック

次の項目で3つ以上当てはまる場合は、**ドライマウスの可能性があります。**

- 口の中が乾いて、カラカラする
- 口の中がネバネバして話にくい
- クラッカーなど、乾いた食べ物を飲み込みにくい
- 舌がひび割れたり、口の中に痛みがある
- 夜中に起きて水を飲む
- 味がよくわからない
- 口臭が気になる
- 虫歯が増えた、入れ歯を調整しても合わない

チェックしてみましょう！



口の中が乾燥するときには

口の中が乾燥するときには、お茶や薄めのレモン水でうがいをするのもよい方法です。かかりつけ歯科医師がいる人は、そうでない人に比べて要介護にもなりにくく、寿命が長いという報告もあります。**近所の歯科医師に相談してみましょう！**

口腔リハビリテーション

舌の動きやくちびるの動きをよくするための発音訓練は、食べることもつながります。咀嚼、嚥下に心配がある場合は、ぜひ試してみてください。

「パ、パ、パ」
くちびるを閉じたり開いたりする訓練

「タ、タ、タ」
舌の中央を動かす訓練

「カ、カ、カ」
舌の奥を動かす訓練

「ラ、ラ、ラ」
舌の先を動かす訓練

「アー」
上あごのどの筋肉を震わせる訓練

では、いただきます



とろろ焼き (1人分)

＜材料＞		塩、胡椒 サラダ油 ねぎ } 適量
山芋	30g	
豆腐	20g	
ツナフレーク	20g	
小麦粉	6g	
醤油	6g	



エネルギー	114kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	5.4g

＜作り方＞

- 1、山芋をすりおろし、ねぎを切ります
- 2、豆腐の水気を切り、形をつぶします
- 3、ボールの中に材料を全て入れて、混ぜます
- 4、フライパンでサラダ油を熱し、3をお玉(スプーン)ですくい、丸く流し入れて焼きます
- 5、両面をしっかりと焼き、ねぎを上から散らします

オクラをのせたりポン酢やめんつゆをかけて食べてもおいしいよ！