

# 2月 口腔ケアをしよう！

## 口腔ケアとは

口腔内を清潔に保つための清掃を中心とするケアと口腔機能を維持・向上するための機能訓練を中心とするケアがあります。口腔ケアを行うと、誤嚥性肺炎や口腔内の乾燥、老化や障害による口腔機能の低下を予防・改善することができます。

## 口腔ケアのメリット

- ・口腔機能の維持、回復
- ・全身感染症の予防
- ・全身状態やQOLの向上
- ・コミュニケーション機能の回復
- ・社会経済効果

口腔ケアは歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持するだけでなく、**全身疾患の予防、全身の健康状態の維持・向上**にもつながります。



## 口腔ケアって何をするの？



口腔ケアというと歯磨きだけが思い浮かぶかもしれませんが、そうではありません。また高齢者独自の口腔ケア法があるわけではなく、歯や口の状態に合った方法や道具を選ぶことが肝心です。

口腔ケアには、**歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス・歯磨剤**などを使って歯や口を清潔で健康に保つための**器質的口腔ケア**と、**唾液の分泌を促したり、舌・口唇・頬などの機能を高めるための機能的口腔ケア**があります。

機能的口腔ケアでは、歯や舌、頬など口の機能を維持するための体操がおすすめです！

### ○顔面体操

しっかり目をつぶり、唇を横に引いて頬をあげます。その後、口と目を思い切りあけてください。もういちど口をしっかり閉じてから、頬を膨らませて、口を左右に動かします。

### ○舌体操

口を開けて行うものと閉じて行うものがあります。口を開けて、舌を思いっきり出したり引っ込めたり左右に動かし、口の周りをなめるように回します。上下に舌を動かす運動もよいでしょう。口を閉じて行う舌体操は、舌で上・下唇を内側から押ししたり、頬を押ししたりします。舌の働きがよくなって唾液も出やすくなり、発音もよくなります。

### ○唾液腺マッサージ

下のイラストのように頬・顎の下をマッサージします。



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)



両手の親指をそろえ、顎の真下から(各5回ずつ)手を突き上げるようにグーッと押す。(10回)

## もしかしてドライマウス？



口の中がよく乾く、食べ物が食べづらい、入れ歯がすれて痛い…などでお困りではないでしょうか？それは**ドライマウス（口腔乾燥症）**かもしれません。

ドライマウスとは、何らかの原因で唾液量が減って、口の中がかわいてしまう病気です。ドライマウスは日本人の**約800万人**がかかっているといわれていて、高齢者や女性に多い疾患です。唾液量が少なくなってドライマウスが生じると、口が渴いて、食べ物を飲み込みづらくなるだけでなく、**う蝕や歯周病、味がおかしい、入れ歯が合わなくなる**、などの問題が出てきます。

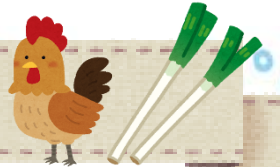
以下の項目が1つでもあればドライマウスの可能性があります

- 口の中がかわいて話しにくい
- 口の中がべたべたねばつく
- 舌がヒリヒリする
- 水分をよく取る
- 味が変わってきたように感じる
- パンなどの乾燥したものだけを食べられない
- う蝕になりやすくなった
- 歯肉がひんぱんに腫れる
- ずっと使っていた入れ歯があわなくなってきた

ドライマウスは、むし歯や歯茎が腫れるだけでなく、感染症や入れ歯の不調、食事がしづらい、など様々な問題を引き起こします。保湿剤や唾液腺・口腔粘膜マッサージで唾液量を増やすことで、予防してくださいね！



## あったか鶏塩うどん



- <材料>(1人分)  
鶏むね肉 1/2枚  
長ねぎ 1/4本  
★水 250ml  
★塩 少々  
★中華顆粒だし 小さじ2  
うどん 1玉  
粗挽き黒こしょう 少々

### <作り方>

1. 鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにする。長ねぎは5mmの厚さに斜め切りにする。
2. 鍋に★を入れて煮立たせる。
3. 煮立ったら鶏肉、長ねぎを加えてアクを取る。
4. 鶏肉に火が通り、野菜がやわらかくなったらうどんを加えて1~2分煮る。
5. 盛り付けて粗挽き黒こしょうをかけて完成。



鶏肉には歯茎の修復や歯周病予防に必要なコラーゲン・たんぱく質が含まれています！

