

## くちのケアで認知症予防! Part ①

### ～あなたは、「オーラルフレイル(口の虚弱)」ではありませんか?～

口の健康は「食べる」「話す」「笑う」「呼吸する」など、さまざまな役割があり、体全体の健康に直結しています。しっかり噛む、飲み込む力は、食べ物からの栄養を体内にしっかり吸収することで、体力や免疫力、全身の機能の働きを正常に保つために重要です。栄養不足は認知症にも関係します。この噛むことや飲み込む機能は病気や老化が原因で弱まります。虫歯や歯周病を予防し、口の機能や噛む力を維持するための口腔ケアや体操に取り組みましょう。

以下の項目にあてはまると、口の機能が低下している可能性も。早めに正しいケアや治療につなげましょう。

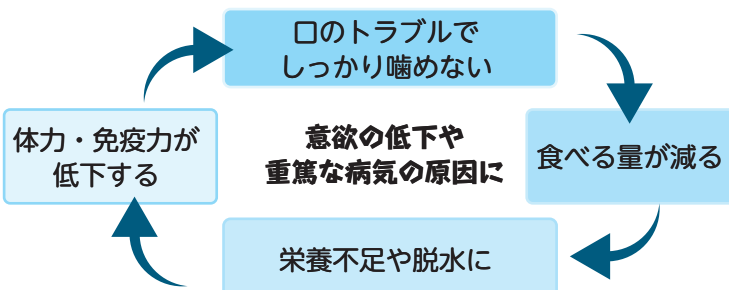
<input type="checkbox"/> 義歯(入れ歯)が合わない	<input type="checkbox"/> 固い食べ物を食べない(食べられない)
<input type="checkbox"/> 人と話す機会が少ない。	<input type="checkbox"/> 飲み物(お茶や汁ものなど)を飲むとき、よくむせる
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる	<input type="checkbox"/> 歯垢や舌苔がたくさんついている(口の中が不衛生)



### 口の中の細菌が重大な病気の原因に!!

噛む力や飲み込む力の低下や唾液の出が悪くなると、口腔内に食べかすがたまり、細菌が繁殖します。衛生状態の悪化は、虫歯、歯周病、口臭など、さまざまなトラブルを招いたり、免疫力を低下させたり、誤嚥性肺炎や動脈硬化の促進、糖尿病の悪化など重篤な病気を誘発したり重症化することにもつながります。

#### ～噛めない悪循環に要注意!!～



#### ごえんせいはいえん 【誤嚥性肺炎とは】

食べ物や唾液などが誤って気管に入ることが「誤嚥」といいます。口腔機能が低下すると誤嚥しやすくなります。

誤嚥したときに、歯周病菌などの細菌と一緒に気管へと運んでしまうことが原因で起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」といい、一度発症すると繰り返しやすく、治療も難しいため、命を脅かすこともあります。発症を予防することがとても大切です。

### 【つづけましょう、今日からできるトレーニング】

口の中を健康に保つには、日ごろから意識して、しっかり口腔周囲や舌をしっかり動かしていつまでもおいしく食べ、大きな口で笑えるよう、習慣化しましょう。今回はその一つ『かお体操』を行ってみましょう。

#### \*かお体操\*

噛む機能や飲み込みの機能の向上はもちろん、イキイキと若々しい口元を保つためにも効果的です。



口を横に引く



唇を突き出す



頬をふくらます



息を吸い込む



口をしっかり動かし  
声を出す

パ・タ・  
カラ