

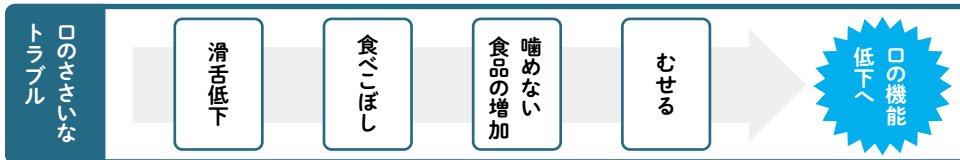
お口のささいなトラブルを 見逃さないようにしましょう



やっ き ひろ こ
歯科衛生士 八木 浩子さん

歯科衛生士の八木さんに高齢者に多い“むせ”について教えていただきました。

口の中や周りにはたくさんの筋肉があります。だんだんと手足の筋肉が衰えるように、くちびるや舌の運動機能、嚥むことや飲み込みの機能も弱くなります。



●“むせる”とはどんなこと？

飲食物が食道ではなく気管に入ること、気管が刺激されてせきが出ることです。

むせたときに、食べ物が気管に入ることを「誤嚥^{ごえん}」といいます。

“むせ”は、口の機能低下の大事なサインです。



●どうやったら“むせ”を予防できるの？

多久市で“かみかみ体操：お口の体操”を続けている人で、口腔体操の効果が分かる「のみこみの検査[※]」をすると、6か月後に“むせ”が改善している傾向があります。いつまでもおいしく安全に食事ができるよう、お口の体操などを始めてみましょう。



※のみこみの検査は、30秒間で何回唾液を嚥下^{えんげ}できるかを計る検査です。
30秒間で3回が基準となります



▲体操動画

☆**全体の運動**：深呼吸や首・肩を回す体操

☆**お口の体操**：口を大きく開けて、口をしっかり閉じる、口をすぼめて左右に引く

☆**口唇・頬の体操**：頬を膨らませたり、すぼめたりする

☆**舌の体操**：舌をべーと出す、舌をのどの奥の方へ引く、舌を出して口の両端をなめる

このような体操をそれぞれ10回ずつなど自分で決めて行いましょう