

歯と口の健康について

お口がもたらす役割は、「食べる（噛む・飲み込む）・話す・呼吸する・表情を作る」があります。どの機能が欠けても、QOL（quality of life：生活の質）が低下してしまいます。お口の機能が低下すると、噛めなくなったり、むせたり、肺炎（誤嚥性肺炎）を起こすなど、様々な問題が起こります。「口腔ケアとは、お口の病気の予防、健康保持・増進、リハビリテーションにより、QOLの向上を目指した科学であり技術である」と言われています。口腔ケアとは、ただ歯を磨いて口腔内を清潔に保つということだけではなく、お口の機能を健康な状態に保ち、生活の質の向上を目指したケアのことを指しています。

今回は、『健口体操』をご紹介します。健口体操を行うと、唾液がよく出たり舌が動きやすくなり、食べ物を“ごっくん”と飲み込みやすくなります。嚥下障害の予防や、言葉をはっきりと発音させる効果があります。子どもから高齢者まで、誰でもできる体操です。ぜひ、歯磨きと共に口腔ケアとして取り入れていただけたらと思います。

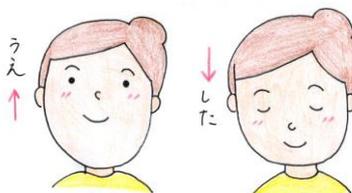
健口体操

②首と肩の運動

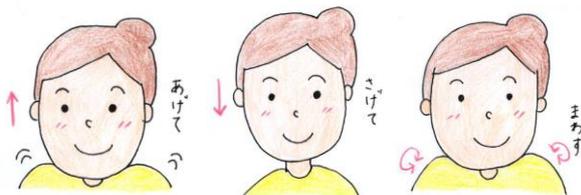
首を左右に動かし、ぐるりと回します。



上下にもしっかりと動かします。



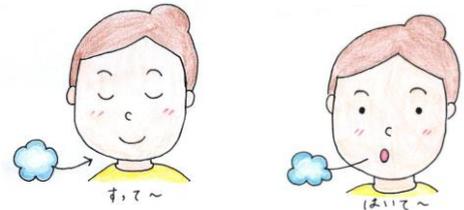
肩も上下に動かし、ぐるりと回しましょう。



①まずは深呼吸

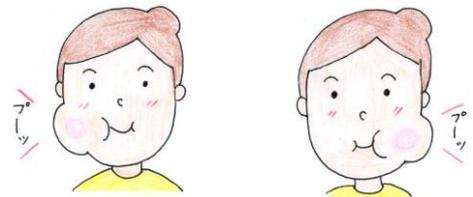
体の力をぬいて、リラックス。

深呼吸をしましょう。



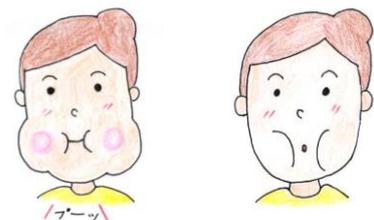
③頬の運動

左右の頬を交互に膨らませます。



つぎに、両頬を膨らませたりすぼませたりしま

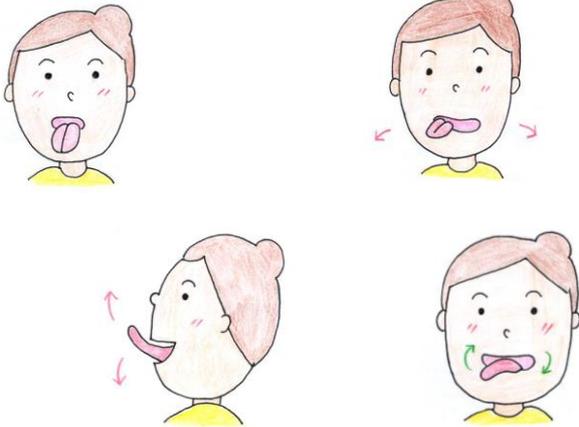
しょう。



④舌の運動

舌を出したり引っこめたりします。

上下左右にも動かしたり、ぐるりと回したりもしましょう。



⑥声を出しましょう！

「パパパ・・・」、「タタタ・・・」

「カカカ・・・」、「ラララ・・・」

それぞれ10回ずつ言いましょう。



⑤唾液腺のマッサージ

まずは、舌下腺・

顎下腺・耳下腺を

マッサージしていきます。

あごの内側、あごの下も

順番に押していきます。



耳の前も両手で

マッサージします。



⑦もう一度深呼吸

最後にもう一度深呼吸をして

リラックスしましょう。



お口の健康を維持するためには必要に応じて歯科治療と、定期的な歯科検診、専門的なクリーニングが必要不可欠となります。かかりつけ歯科医院を持ち、しっかりと検診を受けるようにしましょう！

歯科衛生士：奥村 裕子