

お口のケアで介護予防！

# 健康はおくちから

長引く自粛生活によって心身の衰えが懸念されています。全身の衰えは、お口の機能の衰え（オーラルフレイル）から始まると言われています。今月号は、オーラルフレイルの予防策を紹介します。

☎ 長寿福祉課 ☎ 86-7819

市内で出会った元気なみなさんに  
現在取り組んでいるオーラルフレイル予防策を  
お聞きしました！



【今月号の表紙】

5月13日（木）に開催された「はつらつ教室」での口腔ケアの講座のようす。舌やお口の筋力を鍛える「あいうべ体操<sup>※</sup>」の指導を受けていました。

※「あー」「いー」「うー」「べー」と口を動かす体操です。大きくゆっくりと動かすのがポイント！



小林 眞智子 さん

3カ月ごとの定期検診と1日3回、食後3分以内に3分間の歯磨きをしています！



渡部 庄行 さん

80歳を過ぎても全部自分の歯です。毎日、肉や魚や野菜をバランスよく食べています。



井後 アキ さん

会話を通じて顔や口まわりに刺激を与えることは、良いリラックスになっています。



中村 和子 さん

1日6回の歯磨きとお風呂の時に舌を口の中でぐるぐる回すなど、舌の運動をしています。



宮崎 裕文 さん

自分の歯を保ち続けたいと思い、1日2回10分間の歯磨きと2カ月ごとの歯科医院への通院をしています。



伊藤 直幸 さん

7年前から始めた趣味のハーモニカのおかげで、自然と舌の筋力が鍛えられています。



大橋 まち子 さん

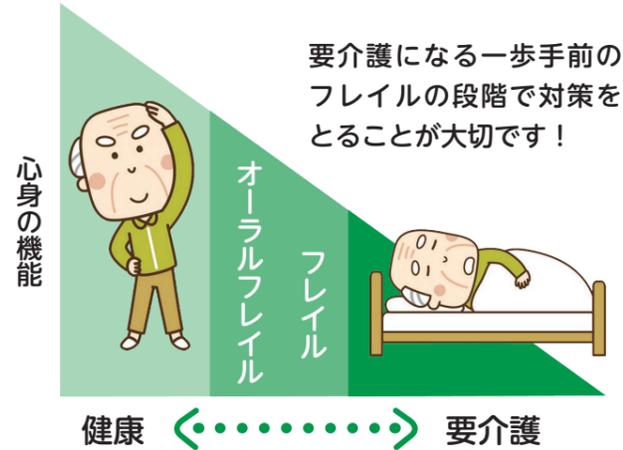
趣味のコーラスで覚えた発声方法を家で練習しています。口まわりや喉が鍛えられています。

# オーラルフレイルを防いで 健康寿命を延ばそう

## お口の衰えが全身の衰えにつながる

「フレイル」は年齢とともに筋力や活力などが低下した状態のことで、早めに適切な対策を行えば健康な状態を取り戻せる可能性があります。

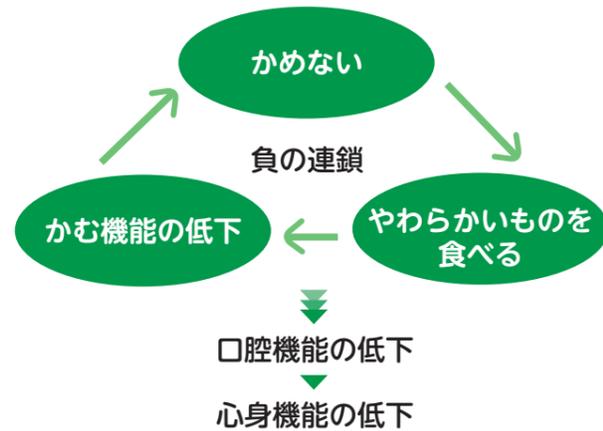
中でも、オーラルフレイルは「口腔の虚弱」を指し、主に口まわりの筋力が衰えることで、食べる機能や滑舌が低下することを言います。オーラルフレイルから全身の機能低下につながる事がわかってきました。オーラルフレイルの予防、進行を食い止める対策が必要です。



## オーラルフレイルは どのように進行する?

私たちの口は、「食べる」「話す」「表情を作る」「呼吸する」など生きていくために欠かせないさまざまな役割を担っています。

口の機能が衰え、やわらかい物ばかり食べるようになると、かむ機能が低下します。そうすると、やがて食事が楽しめなくなり、食欲の低下から低栄養や筋力の低下を引き起こし、放置すると要介護状態を招く恐れがあります。これらの変化はゆるやかに進行するため、オーラルフレイルの知識を持ち、小さな変化に気づけるような心がけが大切です。



## まずはチェック！こんな症状ありませんか？

- むせる食べこぼす
- 滑舌が悪い舌が回らない
- 自分の歯が少ないあごの力が弱い
- 食欲がない少ししか食べられない
- 口が乾く匂いが気になる
- 柔らかいものばかり食べる

1個でも当てはまる人は、次のページから紹介する3つのオーラルフレイル予防に取り組みましょう。

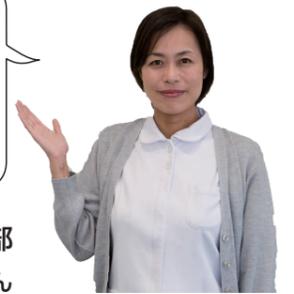


長寿福祉課  
伊藤寛子さん

# 01 オーラルフレイル予防 マッサージでお口の中を潤そう！

マスク生活により鼻呼吸から口呼吸になり、口の中が乾きやすくなっています。口の中が乾くと、食事のときに食べ物がまとまらず、むせやすくなり、誤えん性肺炎につながります。食事前の唾液力アップのマッサージを習慣づけましょう。

自分でできるマッサージと合わせて、プロのケアも大切です。痛みがなくても、歯科医院で定期的を受診しましょう。



三重県歯科衛生士会 桑員支部  
歯科衛生士 石田俊江さん

## 唾液力アップのマッサージ

加齢と共に唾液の分泌量が低下していきます。3カ所ある唾液腺をマッサージして唾液を分泌させましょう。



じかせん  
耳下腺

4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かってまわす。(10回程度)



がっかせん  
顎下腺

親指をあごの骨の内側にあて、耳の下からあごの下まで5カ所ほど押す。(5回程度)



ぜっかせん  
舌下腺

両手の親指の腹で、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押す。(10回程度)

## こんなにたくさん、 唾液の効果

- ◆ 口の中を清潔にする
- ◆ 潤して話しやすくする
- ◆ 味覚を誘発する
- ◆ 食べ物をかみやすくする
- ◆ 飲み込みやすくする
- ◆ 免疫機能がある
- ◆ 入れ歯を安定しやすくする



## パタカラ体操

唇と舌の筋力をつける体操です。はっきりと発音しましょう。



- ①閉じた口をあけて「パパパパ」
- ②舌で上あごを押して「タタタタ」
- ③のどの奥に力を入れて「カカカカ」
- ④舌先を丸めて「ララララ」



## 口腔ケアで

## 感染症の重症化予防

口の中の衛生状態が良くないと、口の中に細菌が増えます。そうすると、免疫力が低下し、細菌による炎症を併発する結果、ウイルス性肺炎が重症化する傾向にあります。口の中を清潔に保つために、普段から歯周病の治療や歯磨きをしっかりと行いましょう。

# 02 よくかんで必要な栄養をとろう！

## かむ

### よくかんで食べよう

食事はゆっくりと、よくかんで食べるように心がけ、一口につき30回かむように意識しましょう。よくかむことによって、脳に刺激を与えるので、脳の働きがよくなります。脳が活発になって、認知症の予防にもつながります。

### かむことの効果

- ◆脳の活性化・老化防止
- ◆消化吸収がよくなる
- ◆口の中の自浄作用が高まる

## 栄養

### しっかり栄養をとろう

高齢になるほど、あっさりした食事を好むようになったり、魚や肉を避けるようになったりと、ご飯や油脂類が不足しがちになります。食欲が落ちて、「低栄養」になると、筋力が低下し、ケガや病気をしやすくなります。体調を崩しやすい高齢期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。

高齢期に  
「タボ」より怖いのは「低栄養」



## 筋肉

### タンパク質をとろう

筋肉は何歳からでも強くなります。筋肉を鍛えるのに、遅いということはありません。筋肉を鍛えるためには、肉や魚、卵、大豆製品などタンパク質をとることが必要です。タンパク質やエネルギーが不足すると、筋肉が減り身体機能が低下してしまいます。

### 例えば…

コーヒーに豆乳をプラスして豆乳ラテに！



# 03 プロのチェックで早期発見しよう！

早期発見には、市が実施している検診などを活用しましょう。

かかりつけの歯科医を持つことも早期発見において重要です。定期的に歯科医院に通うことで、口の状態のデータが蓄積されます。それにより、効果的な治療を受けることができます。



## 歯周病検診

☎ 健康推進課 ☎ 86-7824

歯を失う大きな原因は歯周病です。歯周病を早期発見するために、ぜひこの機会に受診してください。対象者には、個別通知します。

＜対象者＞今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる人

＜実施期間＞7月1日（木）～12月31日（金）

＜負担額＞300円

＜検診場所＞歯周病検診の指定医療機関

※検診・健診は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、受診期間が変更または中止になる場合があります。

## 後期高齢者歯科健康診査

☎ 保険年金課 ☎ 86-7811

口腔機能低下の予防を目的とした健診です。対象者には、8月下旬に受診券を三重県後期高齢者医療広域連合から送付します。

＜対象者＞三重県後期高齢者医療被保険者で、令和3年3月31日時点で75歳、77歳、80歳の人

＜実施期間＞9月1日（水）～12月20日（月）

＜負担額＞無料

＜健診場所＞指定医療機関

## 介護予防セミナー

日程：7月28日（水） 13:30～15:00

テーマ：お口は健康の入口 お口の健康法

会場：北勢市民会館 2階視聴覚室

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル

申込方法：電話で申し込み先へ

☎ 申込先 いなべ市社会福祉協議会 ☎ 41-2944

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程が変更となることがあります。開催状況は、社会福祉協議会のホームページで確認ください。

4月28日（水）に開催された介護予防セミナーの参加者にお口のお手入れをお聞きしました。「間食をしたらその都度に歯を磨きます」、「3本の歯ブラシを使っています」と、みなさんお口のケアに力を入れているそうです。



## プラスワン+

### 保存に便利な缶詰メニュー 【サバ缶みぞれ和え】

#### ＜材料＞

サバの水煮缶…1/2個  
大根…100グラム

#### ＜作り方＞

- ①大根をおろす
- ②サバの水煮と和える



ひと手間の工夫でタンパク質を上手にとりましょう。例えば、ほうれん草のおひたしに、ちくわやかまぼこをプラスするとタンパク質を補え、さらにかむ回数も増えます。



健康推進課  
栄養士  
伊藤恵子さん



## 人生100年時代

人生100年時代の高齢期を生き生きと健康に過ごすために、ささいな衰えに気づき、対策に取り組むことが大切です。手軽に取り組めるオーラルフレイル予防として、ぜひ今回のLinkを声に出して読んでみてください！