

お口(オーラル)の機能を守って 虚弱(フレイル)を予防しよう！

当てはまるものはありますか???

- 半年前と比較して噛む力が弱くなった
- 入歯がある
- お口の中がよく乾く
- 舌が回りづらくなった
- むせる

お口(オーラル)の機能低下が、身体の虚弱(フレイル)に繋がります

①お口の中の乾きを防ぐ唾液線マッサージ ～食前に1日1回から始めよう～

● 口腔乾燥の原因は? ●

- ① お薬の影響
- ② 噛む力の低下
- ③ 口呼吸など



● 唾液の働き ●

- ① 消化を助ける
- ② 食べ物を飲み込みやすくする
- ③ 発音や会話をスムーズにする
- ④ 味を感じやすくする
- ⑤ お口の中をキレイにする
- ⑥ 病原菌の繁殖を抑える
- ⑦ 歯を強くし、むし歯や歯周病を予防する
- ⑧ 入れ歯のすわりを良くし、安定させる

● 唾液をしっかりと出すために唾液腺マッサージをしてみましょう! ●

唾液腺の位置を確認



● 耳下腺への刺激 / 10回 ●

耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。



● 顎下腺への刺激 / 10回 ●

指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1-2秒押す。



● 舌下腺への刺激 / 10回 ●

両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

②むすんで♪ひらいて♪飲み込む力アップ

～食前に1日1回から始めよう～

まずは深呼吸



1 むすんで♪



2 ひらいて♪



3 ベロ出して♪



4 むすんで♪



5 またひらいて♪



6 ベロ出して♪



7 そのベロを上♪



8 ベロを右に♪



9 ベロを左に♪



10 ベロをグルッとまわします

最後も深呼吸



※口腔体操イラスト無料素材

☆☆☆ 教えて！！ミナミ歯科さん ☆☆☆

質問①: コロナが心配で歯医者さんに行きにくいです。感染対策は大丈夫ですか？

回答①: はい。感染対策は問題ございません。歯科医院はコロナが流行する前から、治療を行う際はマスク着用の元、消毒、使い捨ての物を使用するなど、日頃から万全の対策を行っております。どうぞ、安心して通院して下さい。

質問②: 入歯を作ってから、何年も歯医者さんには行ってません。行った方がいいですか？

回答②: 歯医者に行くことをお勧めします。歯ぐきは加齢に伴い痩せて変化します。入歯に使用している人工歯も摩耗などにより段々とゆるくなり合わなくなってきます。また長時間つけることで入れ歯自体に雑菌が付き汚れが目立ちます。入歯も体の重要な一部です。不調がなくとも定期健診に行くことをお勧めします。

梅田東ランチは65歳以上高齢者の介護や生活に関する相談をお受けしています。ご相談お待ちしております。 相談無料・秘密厳守

作成: 済生会中津 梅田東ランチ 笠藤晋也
電話 06-6372-0804

協力: 医療法人健志会 ミナミ歯科クリニック
電話 06-6885-8214