

命を守る！お口の体操

災害時は、普段の生活や食事と異なるため、抵抗力が落ちたり、お口のケアが十分に行えないことから、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

また、「むせる」「お口が渇く」「滑舌が悪い」などの状態を放置しているとオーラルフレイルになり、食べることや飲み込むことが困難になったり、嚙む力が衰えるなどを引き金に、寝たきりや要介護へ進行してしまいます。以下のお口の体操を行い、誤嚥性肺炎、オーラルフレイルを予防しましょう。

誤嚥性肺炎とは...

飲み込む能力が衰えたところに、お口の中の細菌が飲食物やだ液とともに肺や気管に入ることによって発症します。高齢の方にとっては命にかかわることもあります。

オーラルフレイルとは...

加齢とともに、歯が失われたり、お口の周りの筋肉が衰えていくこと。早めに気づいて対策を行えば、改善することが可能です。



ポイント

お口の中をきれいにしましょう

毎食後(少なくとも夜寝る前1回)は、歯みがきをしましょう。入れ歯のある方は入れ歯をはずして、きれいにしましょう。

だ液を出すマッサージをしましょう

食事の前やお口の乾燥した時におすすめ



上の奥歯あたりに指をあて、後ろから前へむかってまわす。(10回)



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらい順番に押す。(各5回ずつ)



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるように、ゆっくり押す。(10回)

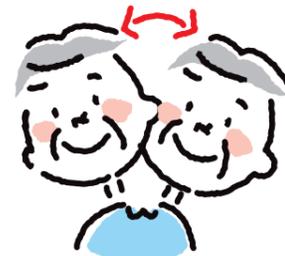
お口の体操をしましょう

食事の前に行うと効果的!

舌先で歯ぐきをなめるようにゆっくり回す。(左回り5回、右回り5回)



唾液を飲み込む体操は、歯みがきやうがいでお口をきれいにしてから行いましょう!



首を左右にゆっくり傾げる。(5回)



首をすぼめるようにして肩をあげてから、力をぬく感じでさげる。(10回)



呼吸を整え、だ液をゴックンと飲み込む(続けて2回)

お口が開きがちなお子さんにもおすすめ



口を大きく「アー」と開く。



口を「イー」と奥歯が見えるくらい伸ばす。



唇を「ウー」と尖らせるようにすぼめる。



舌を「ベー」とできるだけ長く出す。

お口の機能を維持し、きちんと食事を摂り、適度な運動を心がけましょう!

名古屋市

