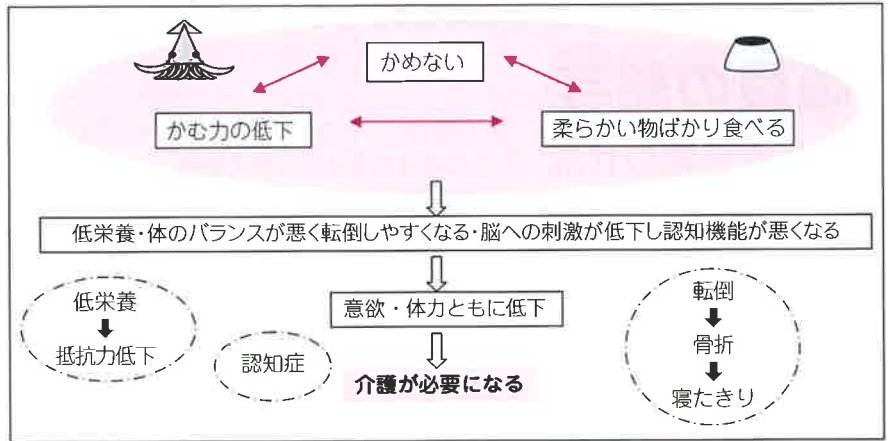


健康は健口から けんこう ~年のせいとほっておくと体調不良に!!

かむ力や飲み込む力（口の健康）は、気づかないうちに低下していきます。口の健康が低下すると、窒息や肺炎による死亡が増えてきます。65歳以上では、日常的に食べている食品「お餅やごはん、パンなど」で窒息を起しています。肺炎による死亡者が増えるのも65歳以上で、もっとも多いのは誤えん性肺炎です。まずは、お口の健康をチェックしてみましょう。



誤えん性肺炎とは・・・食べ物や唾液が誤って気管に入ることによる肺炎

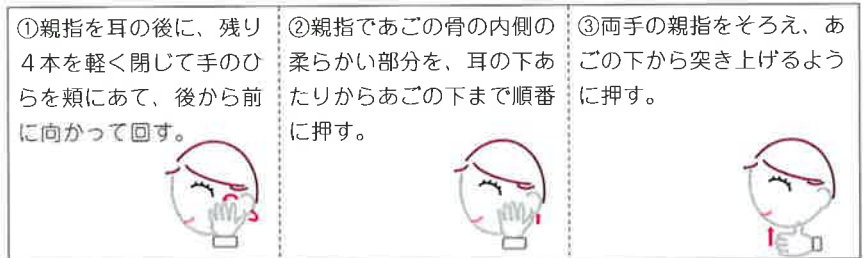
【あなたの健口チェック ..当てはまるものがあれば、要注意!!】

- お茶など汁物でむせたり、慌てて食べるとむせることがある。
- 口が渇きやすい。
- 固い物が食べにくくなった。
- 食事の時、舌や頬の内側を噛むことがある。
- 食事中や食後に咳が出る。
- 話しにくい、発音が聞き取りにくいと人から言われる。
- 歯が欠けたまま、口の中が汚れたままになっている。

【健口のための3つのポイント】

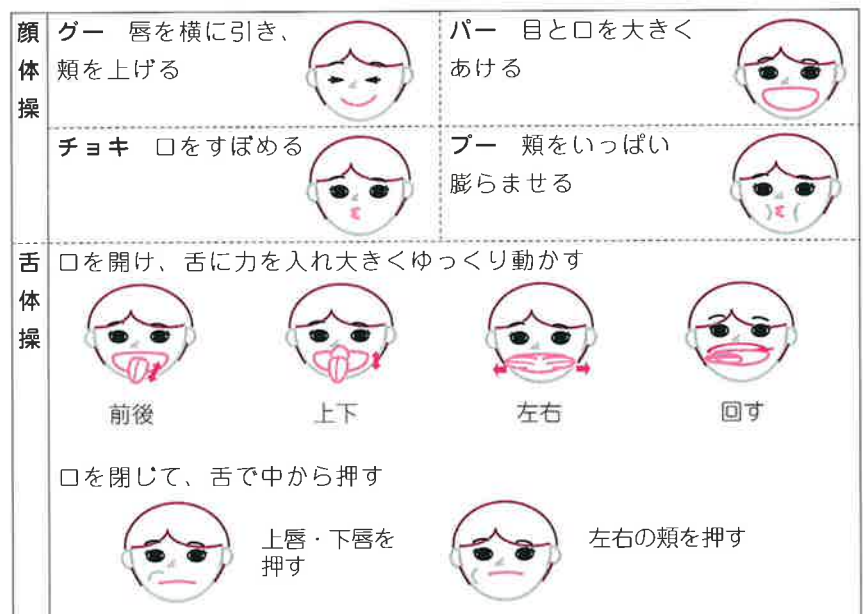
①唾液腺マッサージ

唾液は、口から侵入する外敵から身を守ります。唾液腺マッサージをすると、唾液がたくさん出るようになります。



②健口体操

食べたり飲み込んだりする時は、口につながる多くの筋肉が働きます。それらの筋肉が衰えると飲み込みにくく、むせやすくなり、誤えん性肺炎などになりやすくなります。これらを予防するために、のど、くちびる、などを動かす健口体操をしましょう。



③お口をきれいに

歯や舌、粘膜に食べかすがついてると、細菌が繁殖し、口内炎や肺炎などの原因になります。

お口の中は、歯みがきやうがいで、入れ歯もきれいにそうじしましょう。

問い合わせ先 福祉介護課 ☎0859-54-5207