

シニアグループで実践できる お口の元気アップマニュアル



お口の元気は からだの元気とつながっています

年を重ねるにつれ、足腰と同じように、食べる・飲み込む働きも弱ってきます。

よくかめない・うまく飲み込めないなど、お口の働きが衰えることを「オーラルフレイル」といいます。

地域やグループのみなさまで「オーラルフレイル予防」に取り組み、お口元気で人生 100 年時代をめざしましょう。

はじめに



お口元気で100年時代

いつまでもおいしく食べ、家族や友人とおしゃべりを楽しむには、お口の元気が大切です。

年を重ねると、くちびるや舌など、お口周りの筋肉が衰えます。すると、硬いものが食べにくい、おせるなど、食べる・飲み込む力が低下してきます。

何かを始めるのは面倒ですが、グループでお口の体操や歯に関する情報を伝えたり、オーラルフレイル予防に取り組むことが、お口の元気につながります。すきまの時間に、無理のないよう行ってみましょう。

感染予防に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や持病のある方は、重症化しやすいため、注意が必要です。大勢が集まる場所は感染予防に気をつけましょう。

① しっかり手洗い

石けんでしっかりと手を洗いましょう。または手指消毒アルコールで消毒しましょう。



② 思いやりの距離を保ちましょう

ひまつ飛沫感染を防ぐため、互いに距離を取りましょう。



③ マスクをつける

部屋の中や近くに人がいる時はマスクをつけましょう。マスクをつけていても、大声でのおしゃべりや、合唱などは避けましょう。

フレイルとオーラルフレイル

「フレイル」とは

「フレイル」(虚弱^{きよじゃく})とは、高齢になり、筋力低下や低栄養などによって、心とからだの働きが衰える、介護の一手手前の状態をいいます。
「フレイル予防」には、運動、食生活、
口腔ケア^{こうくう}などの生活習慣が大切です。



「オーラルフレイル」とは

「オーラルフレイル」(お口の虚弱^{きよじゃく})とは、しっかりかめない、うまく飲み込めないなど、お口の機能の衰えをいいます。

ささいなお口の衰えに気づき、毎日の生活で、お口をきれいにするお口の体操などで、オーラルフレイルを予防しましょう。



気にはなるけど、でもちょっとだからなあ

さあ、今から いっしょに始めましょう

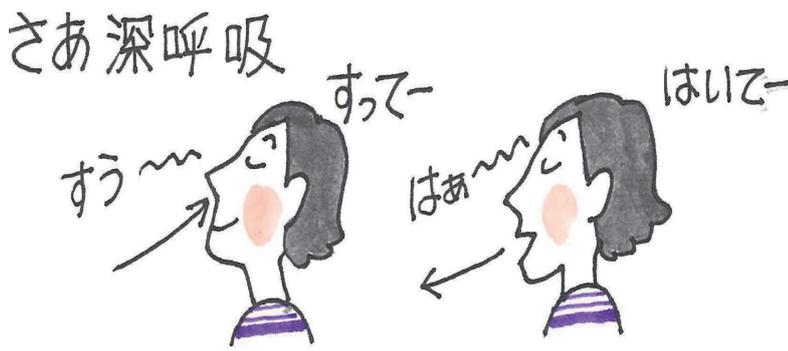
マスクをつけて お腹で深呼吸

背筋を伸ばして、姿勢よく



姿勢よく、背筋を伸ばして座ると、お腹や背中の筋肉が使われ、筋力アップにつながります。

ゆっくり お腹で深呼吸



鼻からゆっくり息を吸い上げ、お腹を膨らませます。そして、ゆっくりと口から息を吐き、お腹をへこませましょう。(3回程度)

しなやか肩や首の運動

肩をゆっくり上下



首をゆっくり右に 左に



4 つ数えて、肩を上ギューっと持ち上げ、肩をストンと下げます。首をゆっくり右に、もどしてゆっくり左に。(3回程度)

マスクをつけて 舌先ぐるぐる体操

～お口周りの体操で、より若々しく～

舌先ぐるぐる体操

舌を動かす体操は、舌や顔の筋肉がきたえられかむ力や、飲み込む力の維持につながります。

舌の先をほほの内側に当て、その舌先で円を描きます。逆のほほも同じようにします（連続各5回）

舌も筋肉ですわ



くちびる 伸ばして縮めて体操

口の端(口角)を大きく引いて「いー」
くちびるを思いきりすぼめて「うー」
「いー」「うー」と声を出します（3回程度）

「ウイスキー」と言うと口角が上がって、
若々しい笑顔になります。



ほほふくらまし運動



口を閉じて、右ほほ
左ほほを4つ数えて
ふくらませます
(左右3回ずつ)

マスクをつけて お口のストレッチ

パ・タ・カ・ラ 早口ことば

パ・タ・カ・ラと歯切れよく声を出して、お口の働きをきたえましょう。

「パ」は食べこぼしの予防

「タ」は食べ物を押しつぶす、飲み込む力

「カ」はおせずに食べ物をのどの奥に送り込む力

「ラ」は食べ物を口の中に運び、飲み込みやすくする



パンダの **パ**

タマゴの **タ**

カッパの **カ**

ラッパの **ラ**

各5回程度「早口ことば」で声を出してみましょう。
声は小さくても、くちびるや舌をしっかり動かします。

よくかんで 食事をたべましょう



よくかんで食べよう

かむ力が衰えてくると、柔らかくて、食べやすいものばかり食べるようになり、ますます、かむ力が衰えてきます。

かみごたえある食品を食べましょう。

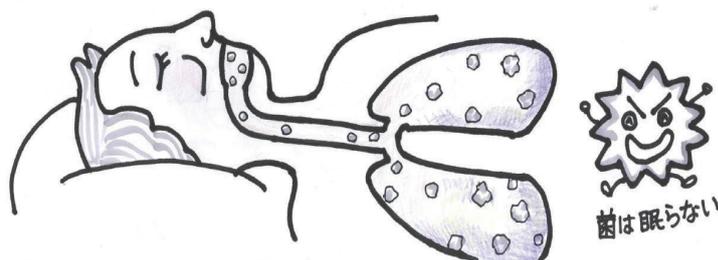
【例】かまぼこ、根菜、りんご、ナッツ
焼肉など

お口のケアを行いましょ

マスクをつけていると、口元を気にしなくなります。口で息をする、おしゃべりの機会が減り、口の中が乾燥しがちです。こんな時だからこそ、お口の運動とケアが大切です。

高齢者は危険 誤えん性肺炎

寝ている間に 口から肺へ 菌が入ると……



誤えん性肺炎は、口の中の汚れや細菌が誤って肺に入り、起こる肺炎のことです。

ねる前の はみがき



寝る前の歯みがきを忘れずに

口の中は大腸と同じぐらいの数の菌がいます。汚れた口のまま寝てしまうと、菌などが肺に入り、誤えん性肺炎を起こすことがあります。

特に寝る前は、歯みがきや入れ歯を洗い、口の中をきれいにしましょう。

舌も汚れます

舌に汚れがつき、口臭の原因になることがあります。

舌ブラシ(柔らかい歯ブラシ)で、舌の奥から手前に、なでるように汚れを取りましょう。

力を入れすぎると、傷つけてしまうので、やさしくしましょう。



舌もキレイに

歯のこぼれ話 ^{えと} 干支の動物の歯は何本ある？

骨を持つ動物(脊椎動物)は原則として歯があります。人間の永久歯の数は28本(親知らず4本を含むと32本)です。では、十二支に登場する動物の歯は何本でしょうか。

<p>子(ね) 22本</p>  <p>ネズミの前歯は一生伸び続けます。そのため、いつも硬い物をかじって歯をすり減らしています。</p>	<p>丑(うし) 32本</p>  <p>牛は上の前歯がないので、一度にたくさんの草を口の中に入れることができます。</p>	<p>寅(とら) 30本</p>  <p>トラはねこ科最大で、裂肉歯と呼ばれる奥歯が発達していて、骨などをかみ砕きます。</p>
<p>卯(う) 28本</p>  <p>ウサギはネズミと同じで、前歯が一生伸び続けます。前歯が二重になっており草を裁断するのに便利です。</p>	<p>辰(たつ) ?本</p>  <p>龍は空想の生き物で、歯の数はわかりません。</p>	<p>巳(み) 101本</p>  <p>ヘビなどの爬虫類は歯が多く、同じような形をしています。ニシキヘビの歯は101本です。</p>
<p>午(うま) 40本</p>  <p>オス馬の歯は犬歯があり40本です。メス馬は犬歯がなく36本です。</p>	<p>未(ひつじ) 32本</p>  <p>ヒツジも牛と同じで、上の前歯がありません。</p>	<p>申(さる) 32本</p>  <p>日本ザルは人間と同じで32本ですが、アメリカのキヌザルは36本あります。</p>
<p>酉(とり) 0本</p>  <p>鳥には歯がありません。鳥の祖先は歯がありましたが、退化しました。くちばしが歯の替わりです。</p>	<p>戌(いぬ) 42本</p>  <p>イヌは上の親知らずがありません。下の歯が22本、上が20本です。</p>	<p>亥(い) 44本</p>  <p>イノシシの上の犬歯(キバ)は初めは下に伸びますが、やがて向きを変え、上に伸び続けます。</p>