

# お口は健康の入口 口の健康からはじまる介護予防のお話

やさしい介護塾 vol.17

「フレイル」「オーラルフレイル」という言葉をご存知でしょうか? フレイルは健康な状態から介護が必要になる中間の体が衰える状態「虚弱」を指し、オーラルフレイルは歯の喪失や口の運動機能の低下などによる口の衰えを示します。体の健康を保つためにも、口の健康を整えることはとても大切です。

オーラルフレイルは、フレイルの初期に表れます。始まりは、かみにくい、口が乾燥する、うまくかめない、少しむせる、食べこぼす、しゃべりづらいなどささいな症状。口の問題チェックリストで、1つでも気になる項目がある方は要注意です。

## 口の問題 チェック リスト

- 口がよく乾くようになった。
- 硬いものをうまくかめないことがある。
- 食べこぼしが増えた。
- 水や食事でもむせることが増えた。
- うまく口が動かずしゃべり難いことがある。

オーラルフレイルを防ぐためには、口の中に関心を持ち、健康な状態を保つことが重要です。ぜひ、かかりつけ歯科医院を持って定期検診を受けましょう。松本市歯科医師会では、通院が困難な方への訪問診療も行っています。

ここで、口の健康を保つための体操を紹介します。

## ■1つ目は「唾液腺マッサージ」です。

唾液は口の中を清潔に保つとともに、消化や飲み込みを助ける働きをします。口の中が乾燥する、ねばねばするといった方にお勧めです。たくさん唾液が出る耳の下、顎の下、舌の付け根の下（顎の先の内側）の3カ所を指で軽く押します。各場所につき10回ずつ行いましょう。



①耳下腺

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりの頬に指を当て、指全体でやさしく押して撫でます。

②顎下腺

あごの骨の内側のやわらかい部分に親指を当て、耳の下からあごの下までやさしく押します。

③舌下腺

あごのとがった部分の内側のくぼみに両手の親指をそろえて当て、内側から舌を押し上げるようにゆっくり下までやさしく押し上げます。

※首や、あごの周囲には重要な神経や血管があります。マッサージの場所および方法を間違わないように十分ご注意ください。唾液腺に炎症や腫瘍のある方、口やのどの癌の既往のある方は行わないでください。

## ■2つ目は「あいうべ体操」です。

「あ～い～う～べ～」と1つの言葉を1秒ずつ、合わせて4秒くらいかけて口をゆっくりと大きく、10回繰り返します。声は少しでOKです。



大きく開けて あ～ 横に引いて い～ 唇を尖らせて う～ 舌を思い切り 出して べ～

ゆっくり大きく動かして毎食前10回行いましょう!!

※口を大きく開けることで、あごに痛みが出る場合は痛みのない範囲で行うようにしてください。

「あ」と「い」で口や飲み込む時の筋肉、「う」で口の周りの筋肉、「べ」で舌の筋肉を強くすることができます。食事に必要な筋肉をバランス良く鍛えられ、鼻呼吸を促して免疫力をアップ。さらに顔も引き締まり若さも保てて一石三鳥です。どちらも食事の前に行うとより効果が実感できます。

フレイルは、訓練により再び健康な状態に戻せるのが特徴です。健康を維持するためにも日頃の体操が効果的なので、ぜひ口の健康から始まる介護予防を実践してください。



松本市歯科医師会では「ハロー衛生士さん」と題し、松本市歯科医師会会員の診療所に、衛生士さんを紹介するお手伝いをしております。新卒の方、経験のある方、いずれも大歓迎です。ぜひ登録いただきご活用ください。

一般社団法人 松本市歯科医師会

〒390-0815 松本市深志2丁目3番21号  
TEL. (0263)33-2354 FAX. (0263)32-6221