



口腔状態の変化

- ・歯が抜ける
- ・唾液が減る
- ・筋肉が衰える など

口腔機能の低下

- ・噛みづらい
- ・飲み込みづらい
- ・味がわかりづらい など

生活の質の低下

- ・食べる量が減る
- ・内臓機能の低下
- ・食事を楽しめない
- ・転倒、骨折しやすくなる
- ・外出を避けるようになる など

病気などに進展

- ・低栄養状態
- ・うつ病
- ・脳血管疾患
- ・脱水症状
- ・認知症
- ・誤嚥性肺炎 など
- ・閉じこもり
- ・心疾患

要介護状態

私たちの口は、「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」など、生きていくために欠かせないさまざまな役割を担っています。これらの働きを「口腔機能」といいます。

『口の寝たきり』は、からだは元気でも、口腔機能が衰えてしまう状態です。口腔機能が衰えると、やがて生活の質も低下するだけでなく、全身的に深刻な病気に進展してしまうおそれがあります。

お口の健康は全身の健康につながります

『口の寝たきり』を予防しよう



「口腔機能」を向上させるためのケアポイント

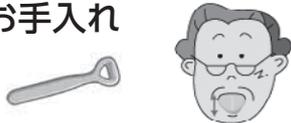
●毎食後の歯磨き



●入れ歯のお手入れ



●舌のお手入れ



●口腔の筋力アップ体操

舌の体操

舌を出して「上・下・右・左」に動かす



頬の体操

口を閉じて頬を膨らませたりすぼめたりする



パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」と一語ずつはっきり発音する



「ぴあサロン」～家族のつどい～

6月15日(水) 13:30~15:30 ふれあいプラザ

認知症の方を介護している家族のつどいです。「認知症の方の介護」という共通の内容で、心に溜め込んだ想いを話してみませんか。介護の工夫や情報も集まります。

会場内の話は外にもらさない事を条件に、色々な事を語り合しましょう。

詳しくは

湯浅町地域包括支援センター(健康福祉課内) ☎64-1120