

ご利用者様
ご家族様
地域の皆様

令和6年3月吉日



センターほけんえいようだより

社会福祉法人厚生福祉会

東四つ木在宅サービスセンター

施設長 梅村 茂

平素より当センターをご利用頂きましてありがとうございます。

厳しい冬を乗り越え、ようやく穏やかな陽気になってまいりましたが、皆様お変わりありませんか？
気温の変動があり、体調を崩しやすい時期ですので充分ご注意ください。

お口の中から健康に！！

お口のケアをすると、健康に良い影響があることをご存じですか？

あまり関係はないように感じますが、実は大きな影響があるのです。

- ① 食べ物や唾液が誤って気管に入り、一緒に入った細菌が炎症を引き起こす**誤嚥性肺炎の予防**になる
- ② 噛めない、食べられない事から起こる**栄養不足による体の機能低下などの予防**になる。
- ③ 口の中の菌の繁殖を防ぎ、**虫歯や歯周病、粘膜の感染症を予防**する。
- ④ 話す、笑うなど積極的に口を使う事で**生活の楽しみが増える**。

お口のケアでの悩み...

ケアがちゃんとできているのか心配...

歯は残っていないけど必要？

入れ歯のケア方法がわからない...

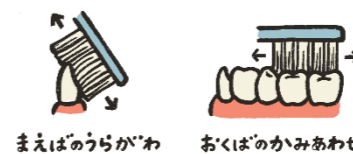
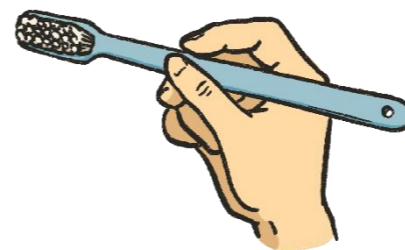


歯みがきの方法

★**入れ歯は先に外し**、入れ歯用歯ブラシや小さめの歯ブラシを使って丁寧に磨きます。

★歯肉が弱くなっている可能性があるため、歯ブラシは柔らかく、ヘッドの小さいものがお勧めです。

歯ブラシの持ち方



歯ブラシでしっかり歯を磨いていきます。強くあてず、やさしく小刻みにみがいていきます



みがきのこしがおおいところ



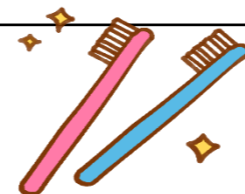
お口のケアのポイント

入れ歯は**寝る前に外して**ブラシでお手入れをし、**入れ歯洗浄剤に浸ける**ことでより清潔な状態を保つことができます。

つけ置き洗浄が終わったら汚れや洗浄剤を流水でこすり洗いをしてください。



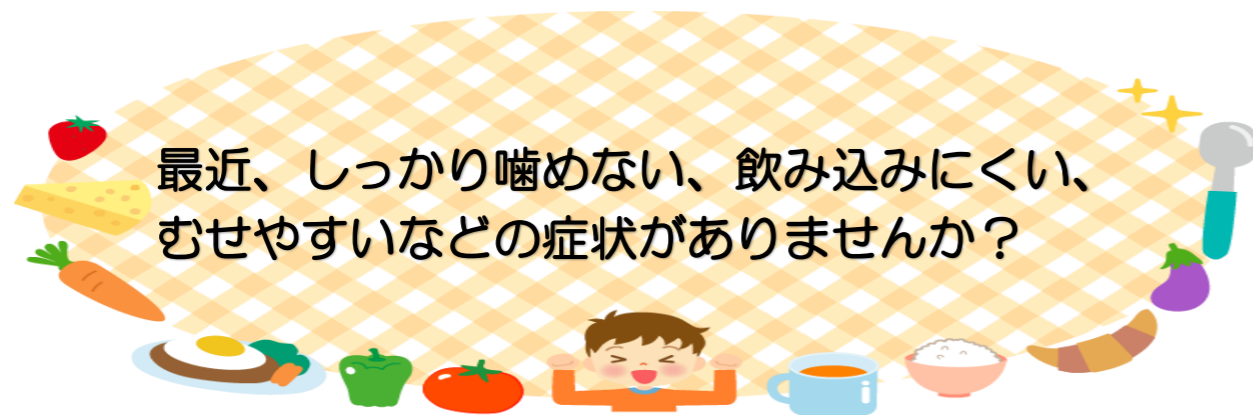
歯のない方は柔らかい歯ブラシかスポンジブラシを使ってマッサージするように磨いてください。ケアをする事で誤嚥性肺炎や感染症予防、刺激による口の機能向上につながります！



センターでお口のケアをされている方へ

2,3か月を目安に新しい歯ブラシをお持ちください。

歯磨き粉が無くなった際は都度ご連絡致します。よろしくお願いいたします。



最近、しっかり噛めない、飲み込みにくい、むせやすいなどの症状がありませんか？

「噛みにくい」「飲み込みにくい」「むせやすい」など口腔機能が衰えた状態を「オーラルフレイル」と言います。口のまわりの筋力が低下し、かむ力の低下や舌の動きの悪化が食生活に悪影響を及ぼし、身体機能の低下につながります。さらには滑舌が悪くなり、人と楽しく食事ができなくなって閉じこもったりと、人や社会との関わりが減ってしまうことで心理的、社会的にも悪影響を及ぼすと言われています。

お口のまわりの筋力が弱ってくると、お茶や汁物でむせる、食べ物が飲み込みにくい、かたいものが食べにくい、話すときに舌が引っかかる、食べこぼすなどの症状が出てきます。このようなお口まわりの老化に早く気づいて対策をとりましょう。

- ① 定期的に歯科治療を受け、歯の健康を保ちましょう
- ② 食事は、しっかり噛んで食べましょう
軟らかいものばかりでなく噛み応えのある物も食べ、噛む筋力が落ちないように気を付けることが大切です。また、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質が不足しないように、毎食必ずたんぱく質をとりましょう。
- ③ お口まわりや首の体操をして、固くなった筋肉をほぐして鍛えましょう

お口の体操をしてオーラルフレイル予防をしましょう！

あいうべ体操

(お口の周りや舌の筋肉を鍛える運動です)



- ・ゆっくり大きく動かしましょう
- ・声を出しても大丈夫です
- ・1日30回程度を目標にスタート
- ・鏡を見ながらすると更に効果的です
- ・痛みがある場合は無理をしないでください

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢