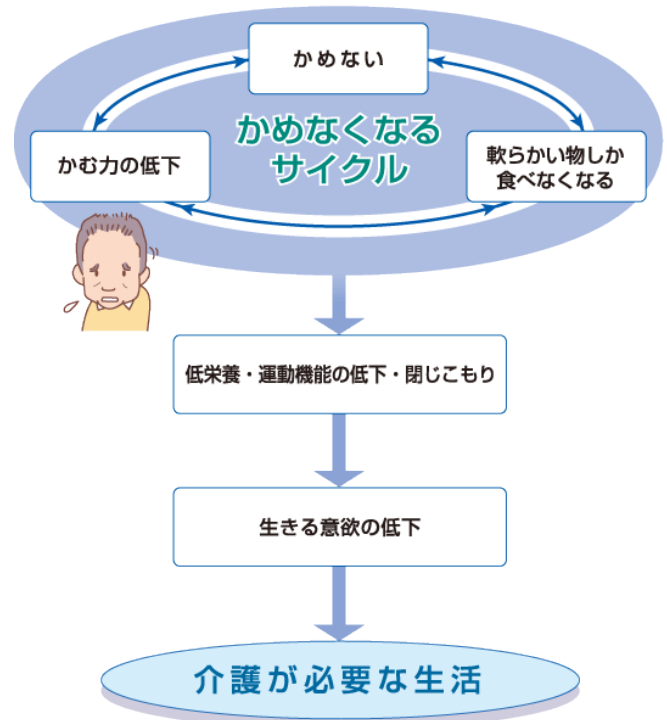
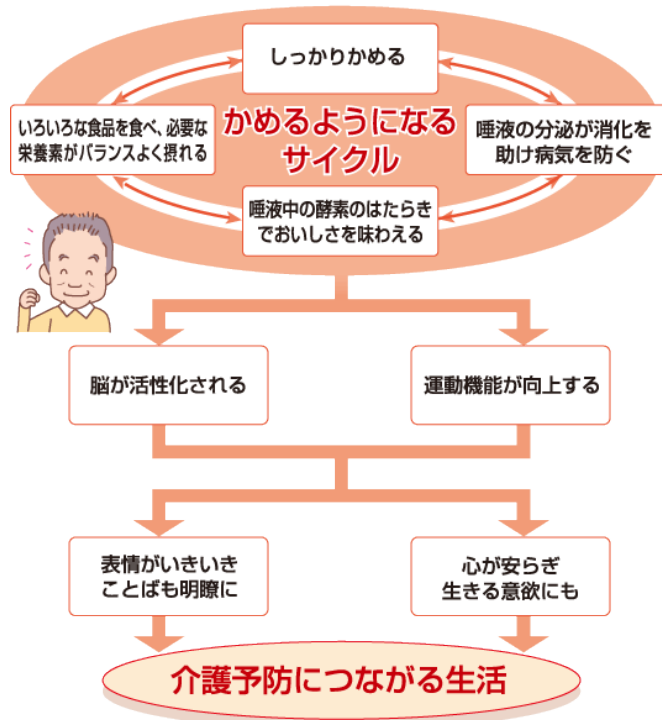


お口のケアで介護予防

口腔ケアを実践して、口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりかみ、充実した食生活ができます。また、よくかむことで脳の血流が増え、脳神経細胞の働きが活発になり、認知症予防にもつながるなど、よい影響をおよぼします。一生おいしく、楽しく安全な食生活を送るために口腔ケアは、介護予防の第一歩です。

●●●しっかりかめると生活の質が高まる●●●

●●●かめないと生活の質が低下する●●●



高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりでなく、嚥下機能の低下や唾液の減少などが起こります。そのため、誤嚥性肺炎や口腔乾燥症にかかりやすくなるので、十分に気をつけよう！

誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）

食べ物が通過する食道と空気が入り出る気道が交差しています。そのため、嚥下機能が低下すると、食べ物や唾液があやまって気管へ入ってしまいます。このとき口の中の細菌が肺の中に入りこみ、肺が炎症をおこすことを誤嚥性肺炎といいます。高齢者の場合、誤嚥性肺炎が命取りになったり、寝たきりの原因になるため、注意が必要です。

口腔乾燥症（ドライマウス）

高齢になると、ストレスや薬剤の影響、かむ力の低下などが原因で唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥する人が多く、食事がとりにくい、発音がしにくいなどの症状のある方が多くなります。口の中の乾燥がひどく、痛みなどの症状がある場合は、ほかの病気も考えられますので、早めに医師や歯科医師に相談しましょう。

予防のポイント ①かむ回数を増やして唾液の分泌を促進する。唾液線マッサージをする。

- ②こまめに水分補給をする
- ③うがいの回数をふやす
- ④室内の温度・湿度に気をつける
- ⑤乾燥予防や保湿用の洗口剤を使う（歯科医師・歯科衛生士に相談してから使用しましょう）



※唾液の分泌をおさえる薬に注意！

潰瘍治療薬や降圧剤、抗うつ剤、パーキンソン病治療剤、抗ヒスタミン剤、鎮静剤、睡眠薬、利尿剤などには、唾液の分泌をおさえる作用があります。