



お口の健康について



高齢になると食べ物が噛みにくくなったり、飲み込む力が衰えるなど口腔機能が低下していきます。またお口の中が不衛生になりがちで、肺炎などの病気にもかかりやすくなります。お口の健康は全身の健康へと繋がっています。これからも美味しく・楽しく・安全な食生活を送るため口腔機能向上に取り組みましょう。



下記の文章の（ ）を埋めてみましょう！

① 飲み込む力や働きが弱まると唾液や食べ物が誤って気管に入ったり（これを誤嚥と言う）、また、喉に詰まったりすること（窒息）があります。誤嚥した飲食物や唾液が口腔内の細菌とともに肺まで達して炎症を起こすと（①）になります。加齢とともに舌や喉の（②）も低下します。普段の食事では不自由なく食べることができていても、普段以上に飲み込む力が必要な食材（餅など）や体力が低下した場合に備えて、舌や喉を鍛えて予防しましょう。

② 唾液は口の中をうるおすだけでなく、口腔内の細菌の増殖を抑え、（③）、虫歯、歯周病など様々なトラブルから私たちを守っています。唾液は耳下腺（じかせん）、顎下腺（がっかせん）、舌下腺（ぜっかせん）の3つの大唾液腺と舌や口蓋などの粘膜面に多数存在する小唾液腺から分泌されます。通常、健康な成人は1日あたり平均（④）リットル～⑤リットルもの唾液を分泌しています。しかし（⑥）、ストレス、薬の副作用などで唾液の分泌量が減少すると考えられています。唾液腺マッサージで唾液を出やすくしましょう。

③ 加齢とともに噛む力は低下していきます。また歯の欠損や入歯の不具合などで硬いものが噛めなくなり、柔らかい物ばかり食べていると更に噛む力が弱くなります。しっかりよく噛んで食べることで顎や喉の筋肉が鍛えられ、噛み砕く・飲み込む機能が高まり、そして（⑦）がよく出るようになります。また噛むときのクッションの役割をしている歯根膜（しこんまく）が噛んだ感覚を脳に伝えて刺激を与えることで脳を活性化し（⑧）予防にも繋がります。

【答え】

① 誤嚥性肺炎

② 筋肉

③ 口臭

④ 1.0

⑤ 1.5

⑥ 加齢

⑦ 唾液

⑧ 認知症

≪口腔体操≫

①深呼吸 3 回

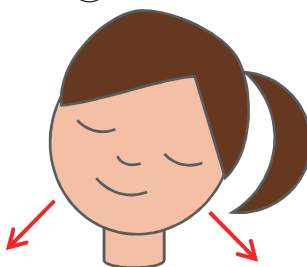


吸うときは
おなか膨らむ
ように



吐くときはおなか
がへこむように
細く長く息を吐く

②首のストレッチ



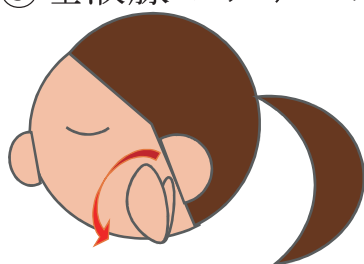
深呼吸を繰り返して
首を左右に
傾け首筋をのばす



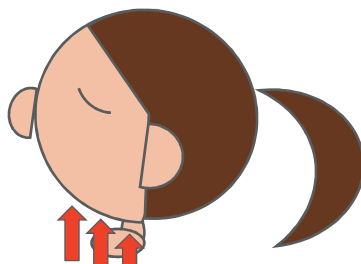
ゆっくりと首を
回していく

※後ろ側を回す時は頸椎を
痛めやすいので留意する

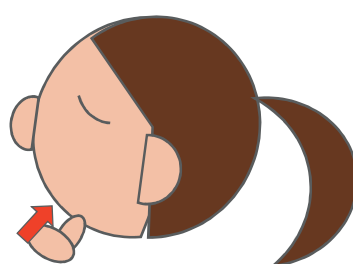
③唾液腺マッサージ



耳下腺
耳の前を後ろから前
に向かって軽い力でまわす
(10 回)

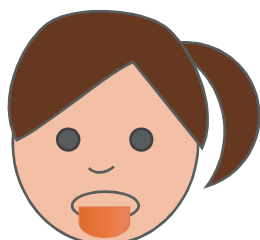


顎下腺
下あごの内側部分を親指
で 3 回にわけて軽くおす
(5 秒間ずつ)

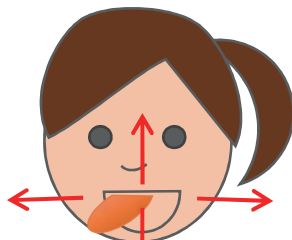


舌下腺
あごの真下から舌を突き
上げるように軽くおす
(10 回)

④舌体操 3 ~ 5 回



顎を上げないように
舌を前にだして
引っ込める

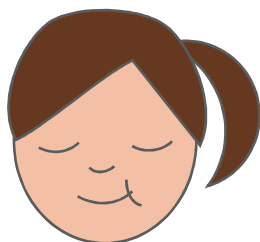


舌を上下に動かし
次は左右に動かす

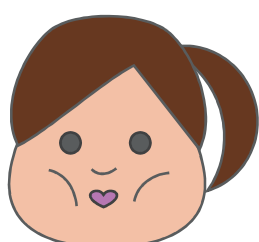


唇をとじて
舌で唇を押すように
一周させる

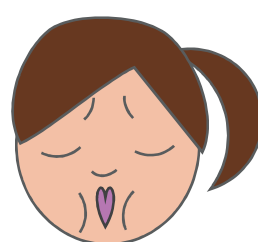
⑤プーペコ体操 5 回



唇をしっかり閉じる



頬を全体に膨らませ
5 秒間キープ



頬を強く吸い 5 秒間キープ
※頬がくぼんで舌の先につばが
溜るのを確認しましょう

⑥深呼吸 3 回 (①を繰り返す)

～パタカラ体操をやってみよう～

パタカラ体操

●パタカラ体操がなぜいいのか？

	作用と効果について
パ	唇をしっかり閉じることで出る音です。 <u>唇の閉じる力を鍛えることで</u> 食べ物をこぼさないよう、口を閉じて、飲み込むことができるようになります。
タ	舌先の前方が口の上側に触れて出る音です。 <u>舌の前に押し出す力を鍛えることで</u> 、舌で食べ物を取り込んで口の奥に運ぶことができます。
カ	舌の喉の奥の方へ引いて出る音です。 <u>舌の後方へ引く力を鍛えることで</u> 、舌の根を使い喉の奥に運ばれた食べ物を、更に食道に運ぶことができます。
ラ	舌が上アゴについて触れる時に出る音です。 <u>舌の上方への動きを鍛えることで</u> 舌を使って「ゴクン」と飲み込むことができます。

●パタカラ体操をやってみましょう！

「パ」「タ」「カ」「ラ」を連続して発音します。

パパパパパ タタタタタ カカカカカ ラララララ

と大きな声で3回繰り返します。

慣れてきたら、出来るだけ早く、はっきりと発音してみましょう。

更に慣れてきたら、大きな声で早く、はっきりと5回繰り返してみましょう。

●早口言葉も効果的です。

3回続けて言ってみましょう。 できるだけ早くはっきりと！

- ① ^{アカ マキ ガミ} 赤巻紙 ^{アオ マキ ガミ} 青巻紙 ^{キ マキ ガミ} 黄巻紙
- ② ^{シンシュン} 新春 シャンソンショー
- ③ ^ヒ 引きにくい釘 ^{クギ} 抜きにくい釘 ^ヒ 引き抜きにくい釘
- ④ ^{フクスケ} 福助 ^{フクスケ} 福助 ^{フククロ} 福袋 ふくふくかついで ^{フククロ} 福袋
- ⑤ ^{ボウス} 坊主が屏風に ^{ビョウブ} 上手に坊主の絵を描いた
- ⑥ ^{カエル} 蛙ぴよこぴよこ ^ミ ミぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ ^ム ムぴよこぴよこ

パタカラ体操 どんぐりころころ

●パタカラを使って1回歌ってみましょう。（どんぐりころころ編）

- | | | |
|---|--------------|-----------|
| 1 | （どんぐりころころ） | パパパパタタタ |
| | （どんぶりこ） | カカカカラー |
| | （おいけにはまって） | パパタタ カカララ |
| | （さあたいへん） | カカラララー |
| | （どじょうがでてきて） | パパタタ カカララ |
| | （こんにちは） | カカラララ |
| | （ぼっちゃんいっしょに） | パタカラ パタカラ |
| | （あそびましょう） | パタカラカー |

- | | | |
|---|-------------|-----------|
| 2 | （どんぐりころころ） | パパパパタタタ |
| | （よろこんで） | カカカカラー |
| | （しばらくいっしょに） | パパタタ カカララ |
| | （あそんだが） | カカラララー |
| | （やっぱりおやまが） | パパタタ カカララ |
| | （こいしいと） | カカラララ |
| | （ないてはどじょうを） | パタカラ パタカラ |
| | （こまらせた） | パタカラカ |