

『口』は、食べ物・飲み物として栄養や水分を取り入れ、感染し「入口」だけでなく、感ス症等の起因となるウィルスに等する「入口」にもなり清潔を保つことは『口』から始めると健康づくりに、大変大切なこと



健康・元気



むせる
食べこぼす



食欲がない
少ししか食べない



やわらかいもの
ばかり食べる

口まわりの“ささいな衰え”が、積み重なると・・・



滑舌が悪い
舌がまわらない



お口が乾く
ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い



オーラルフレイル
フレイル、病気

★口を清潔に保つ必要性

『口』の中には、多数の“菌”が住みついています。例えば、外部からインフルエンザウイルスが入ると、『口』の中の菌と酵素の働きで、変化し喉の粘膜に取付き体内に侵入します。『口』中の細菌を全滅は不可能ですが、感染症対策として効果的な方法の一つです。

- ① 歯垢や舌の表面に付く舌苔に多く存在する為、歯ブラシや歯間ブラシを使って菌をケア！
- ② 舌の表面を、専用ブラシ・歯ブラシにガーゼを巻いて、柔らかくブラッシングによる菌の減少！
- ③ 舌を刺激することで、唾液を出易くして、『口』の中が潤った状態に保つことも重要！

加齢やストレスで、唾液量が減り『口』の中が乾燥した状態になると、インフルエンザ以外にも様々な疾患誘因の可能性があり注意が必要！

★噛むことの大切さ

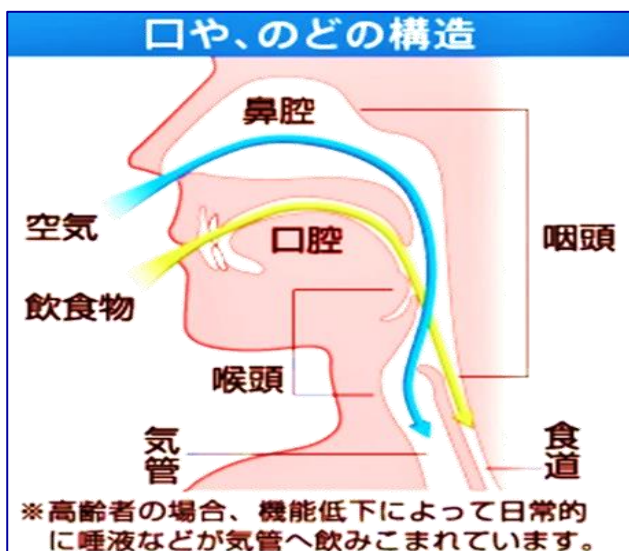
- ① 人間は食事を摂る際、調理・配膳時の音を聞き・臭いを嗅ぎ・出て来た料理を見て脳が活性化し内臓は食事に入る準備！
- ② 食べて噛むと、唾液と混ざり合うことで、消化を助けて、消化器官により効率的に吸収！
- ③ 噛むことは、顎だけの作業で無く、豊頬や舌の動きにも関係！
- ④ 『口』周りや舌・顔全体の筋肉を大きく動かしたり早口言葉で滑らかに動き運動させる事が大切！
- ⑤ 表情筋の一つ『口』両端にある「笑筋」を動かすとストレスを和らげ免疫力を高める作用！

食事の際に、噛んだり飲み込んだりという動作を意識して行い、年齢を重ねても噛む機能を衰えないように日々努めましょう！

加齢やストレスで、唾液の量が減り『口』中が乾燥した状態になると、インフルエンザ以外にも様々な疾患の誘因になる可能性があり注意が必要！

『口』は、真に“命の入り口”です。良いものはもちろん、悪いものも取込んでしまう可能性も忘れずに病気を予防する第一の関門として、きちんと管理することが重要です！

オーラルフレイル：加齢による衰えで、食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下



※高齢者の場合、機能低下によって日常的に唾液などが気管へ飲みこまれていきます。

誤嚥性肺炎の予防のポイント

