

木瀬川自治会・出前講座(きせっ家)

～お口のケアと オーラルフレイルについて～

場 所:木瀬川公民館2階

日 時:10月28日(月曜日)13:00～15:00

講 師:沼津市嘱託 歯科衛生士:長谷川 佳津江先生

主 催:きせがわ包括支援センター 2名

参加人数:18名



歯科衛生士:長谷川 佳津江先生

高齢になって心と体の動きが弱くなっていく、健康と要介護の中間の状態を「フレイル」と言います。これは「身体」の虚弱だけではなく「社会性」や「心」の虚弱という多面的要素がお互いに影響しあっています。いつまでもいきいきと暮らすためにフレイルを予防することが大切です。食生活と口腔機能・運動・社会参加といった「健康長寿の為に3要素」を実践することが大切です。

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。

「オーラルフレイル」の始まりは、①滑舌の衰え ②食べこぼし ③わずかな「むせ」④噛めない食品が増えるなど。

《口の渇きが気になる》唾液は 1.0～1.5ℓ/日分泌される。食事や会話→分泌が増加、睡眠中は極端に減少、薬の副作用→分泌が減少する。

嚥下障害 水や食物が飲み込めなくなる、いつも肺の方へ行ってしまう(誤嚥)ようになることを「嚥下障害」といいます。

嚥下障害になると、食事の量が減り栄養失調になりやすくなります。【こんな症状がみられる】食べるとむせる・食後に咳がでる・水を飲んだあと声がかすれる・胸につかえる・食事中に疲れやすいなど。

誤嚥性障害 高齢者の方にとって、肺炎は死亡につながりかねない病気です。誤嚥性肺炎は、高齢のため飲み込む能力が衰えた所(嚥下障害)に、お口の中に汚れ、むし歯、歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに肺や気管支に入って発病します。

《予防のために…》

①「家で出来る体操舌体操」舌の筋肉を鍛える(舌体操が難しかったら)ガーゼを使って無理なくやってみましょう。

②「一石二鳥の歯みがき習慣」歯磨きのついでにお口の機能アップ。歯ブラシで左右の頬の内側の咬筋をマッサージ。

③「顔面体操」お口の機能をアップする。唾液マッサージで健康度さらにアップ。洗顔のついでにお口の筋力アップ

④「ゴクン体操」飲み込む力をアップする。



出前講座風景



舌の動きの説明

