



歯っぴー通信



2020年
2月

KURATOMI DENTAL CLINIC くらとみ歯科クリニック



口腔機能低下症って 知っていますか？

ご自身のお体の場合、ご家族の場合も、**年齢を重ねると、お口の機能が落ちてきます**。一般的に、20歳をピークとして、身体の機能は衰えると言われますが、お口も似ています。**口腔機能低下**と呼ばれるモノには、7つあります。

①口腔不潔、②口腔乾燥、③咬合力低下、④舌口唇運動機能低下、⑤咀嚼機能低下、⑥嚥下機能低下、⑦低舌圧です。このうち3つが認められたら「口腔機能低下症」とし、歯科医療従事者が治療をおこなう必要があると言われています。

口腔機能低下症は、飲み込みが悪くなったり、口腔機能障害につながります。ですので、サインを感じたら、**ご自身でも予防できますので、是非、しましょ**。

お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

【材料(4人前)】【分量】

アサリの水煮30g
ゴボウ60g
レンコン80g
ニンジン20g
ダイコン40g
だし昆布2g
油小さじ2
だし汁大さじ4
みりん小さじ2
しょうゆ大さじ1



食物繊維の多い根菜類、昆布などを多く使ったおかずです。皮ごと使った野菜類を多く使うと、良く噛む習慣をつけることができます。

自宅でできる、口腔機能低下対策！

嚥下機能の改善プログラム 開口訓練

舌骨上筋を鍛え、食道のまわりの筋肉を強化して、食べ物を食道に入りやすくしましょう。

お口を最大限に開き10秒間保持した後、10秒間休憩します。これを5回で1セットとして、1日2セット(朝・夕)行ってください。

※お口を開くときには、無理をせずに痛みがでない程度にしてください。また、顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないでください。



「開口(10秒間)⇔休憩(10秒間)」
×5回×2セット(朝・夕)

図3:嚥下機能の改善プログラムの一例(開口訓練)

神奈川県健康増進課/神奈川県歯科医師会 オラルフレイルハンドブックより

セルフケアとしては、適切なブラッシングで口腔内を清潔に保つとともに、当院の定期健診を受けて下さい。また、口腔機能低下の前の症状として「**口腔乾燥**」が出ることが多いので、唾液腺マッサージや口腔保湿剤を利用しましょう。

こうした日頃のオーラルケアに加えて、嚥下機能を改善する開口訓練や、「口と舌の体操」なども効果的です。本や新聞などを音読したり、カラオケで楽しく歌ったりするのも、効果的です！



院長ご挨拶のコーナー

「寒いので気をつけましょう」

少し昼間は温かいですが、朝晩は肌寒いので風邪など引かないよう気をつけてください。温かい服装、適切な食事、体の運動と、お口の運動をして下さい。

院長 蔵富康浩
岡山大学歯学部卒業



くらとみ歯科クリニック

茨木市東太田1-5-36

072-657-7476

QRコードから

HPをご覧ください

