

こんにちは 保健師です

(文・寺井彩奈保健師)

今回は、年齢を重ねても健康で元気に過ごすために大切な「口」の健康についてお話します。

こんな症状に心当たり はありませんか？

- ・最近固いものが食べにくくなった
- ・お茶や汁物などでむせることがある
- ・口の渇きが気になる
- ・食べこぼしが多くなった

口（口腔）の役割には、「食べる、噛む、飲み込む、話す、笑う、表情をつくる、唾液を出す」などたくさんの機能があります。

しかし、口や舌も筋肉なので、家に閉じこもりがちで喋る機会が少なかったり、軟らかいものばかり食べていると、体の筋肉と同じで機能が落ちていきます。また、年を

重ねることでも次第に低下していきます。

元気なうちからよく噛み、よく使うことで口腔機能を維持し、毎日を健康に意欲的に過ごしていきましょう。

義歯の調整や口腔内の清掃のため、定期的に歯科を受診することも大切です。

口腔体操を やってみましょう！

口腔を鍛えることで、表1のように食事がおいしく食べられたり、表情が明るく素敵

(表1) 口腔体操の効果

口腔や舌の筋肉を鍛えられる →発音が聞き取りやすくなる
筋肉を動かすと脳の刺激になる →物忘れなどの認知機能の向上・改善
唾液が分泌される →食事が飲み込みやすく、味がわかりやすくなる
表情筋が鍛えられる →表情が明るく、若々しくなる

な笑顔が作れるようになりま

す。(年齢より若返って見えるかも?)

○パタカラ体操

4文字の発音の中に、食べるときに口の動きで大切な動きが詰まっています。むせたり咳き込んだりしやすい方は、オススメです。

パ 唇を閉じる練習

タ 舌の動きの練習

食べ物を押しつぶす動作

舌の奥を喉につける練習

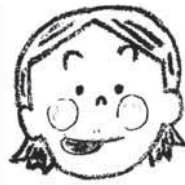
食べ物を飲み込む動作

舌先を上顎につける練習

食べ物をまとめる動作



「パ、タ、カ、ラ」とゆっくり5回発音します
次に早口で「パタカラ」と5回繰り返しましょう



舌を左右に素早く動かす



「舌を出す」「舌を引っ込める」を繰り返す

◆舌の運動
意識的に舌を動かすと、唾液の分泌が促進され食べ物が飲み込みやすくなります。



「イー」「ウー」と声に出しながら口の形を大きく繰り返す

◆唇の運動
唇をしつかり閉じる・すぼめる動作は、食べこぼしの予防や頬の筋肉を鍛えられます。

食べる・喋ることは日々の生活の元気や楽しみに繋がります。イキイキとした生活を送るために、口の健康についてもこの機会に振り返ってみてはいかがでしょうか。

問合せ

安平町地域包括支援センター
(追分庁舎)

地域包括早来相談センター
(早来庁舎)

☎ 25 4 5 5 5

☎ 22 2 9 4 0