

# 口腔ケアのすすめ

## ～「口の寝たきり」を防ぎましょう～

口は、食べる、息をする、話す、歌う、表情を豊かにするなど、元気に自分らしくいきいきと生活するために大切な機能を担っています。

口の機能が衰えると、低栄養や肺炎の危険を高め、また人と会うのがおっくうで引きこもりがちになり、要介護状態へと大きく踏み出してしまいます。

<低栄養の予防のためにも>

栄養状態不良の高齢者に栄養を摂取してもらい、同時に口腔機能のトレーニングを行うと、栄養を摂取しただけの場合にくらべ、栄養状態がよくなることがわかっています。

(図1)

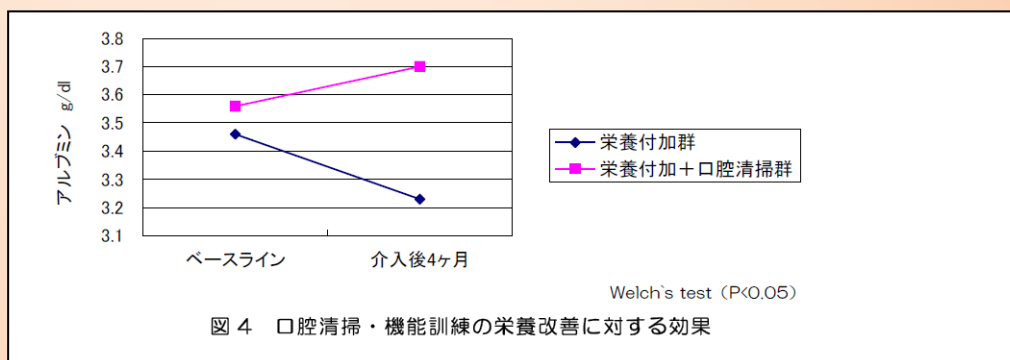


図1●植田耕一郎：口腔機能の向上マニュアル．口腔機能の向上についての研究班

- ①しっかり噛んで食べましょう。・・・歯ごたえのあるものも食べましょう。
- ②姿勢に注意して食べましょう。・・・上体を起こし、あごを少しひいた姿勢で食べると、誤嚥が起きにくくなります。テーブルはひじがゆったり乗るくらいの高さのものを使いましょう。



- ③家族や友人と食事をしましょう。・・・話すこと自体が舌や唇、ほお、のどの運動になります。