

元気であるために気をつけたいポイント

～口から要介護を防ぎましょう～

年齢が高くなると、歯の本数が少なくなったり、かむ力や飲み込む力が弱くなります。それを放置すると、食べる力がさら弱まり、栄養不足などで心と身体の手まで弱くなってしまいます。それらがさら進むと、最終的には要介護状態に近づいてしまいます。

当てはまるものがある人は注意

- むせる・こぼす
- 食欲がない・少ししか食べられない
- やわらかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い・舌が回らない
- お口が乾く、においが気になる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い

参考：日本歯科医師会ホームページ

認知症予防について

「話す」、「かむ」といった口を動かすことは、脳に刺激を与え、認知症予防にもつながります。現在、外出自粛で人と話す機会が減っていることで、口の力が弱まる可能性があります。意識して口を動かしましょう。

やってみよう！パタカラ体操

口まわりの筋肉や飲み込む力など、食べるために必要な筋肉を鍛えます。特に食前に行うと、唾液が出やすくなったり、飲み込みがしやすくなります。

パ



口を閉じてしっかり「パパパ…」と10回発音する

タ



舌を上あごにくっつけ「タタタ…」と10回発音する

カ



のどの奥を閉じて「カカカ…」と10回発音する

ラ



舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて「ラララ…」と10回発音する