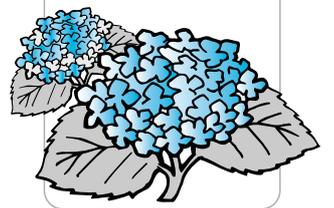


# 『口腔機能向上プログラム』

(武雄市特定高齢者介護予防事業)

武雄杵島地区歯科医師会 ふるかわ歯科医院 古川元一



武雄市の皆さんこんにちは。今回は口腔機能向上プログラムについてお話したいと思います。

平成18年4月より全国の市町村で地域支援事業が始まり介護予防サービスが導入されました。そのサービスの中に口腔機能向上プログラムがあります。近年、健康な高齢者の方も随分増えてきていますが、食べる機能の低下が全身の機能にも影響することが分かってきました。口腔機能向上プログラムは、お口の機能低下を予防し、健康を維持・増進することを目的としています。ところで、お口のはたらきにはどういったものがあるのでしょうか？大きく分けると、3つのはたらきがあります。

## 一 食べる・味わう

・食べ物の消化を促します  
・よく噛むことは脳を活性化させます

・唾液を出して、お口の中を清潔にします  
・唾液を出すことで消化を助けます  
・飲み込みやすくなります  
・味覚を補助します  
・バイ菌をやっつけます  
・噛み応えにより美味しさを感じます

## 二 話す・歌う

・会話を楽しめます  
・脳への刺激になります  
・ストレス解消になります  
・肺、腹筋の機能を高めめます

## 三 表情・若さを保つ

会話と同時に、お口の表情は、自分のさまざまな気持ちや伝えるのに必要な手段です。他人とのコミュニケーションを図るために大切なものなのです。

表情をつかさどる筋肉は食べるために使う筋肉とながっています。笑ったり、泣いたり、怒ったりすること

は、お口の働きを維持するためには、とても大切なことです。若さを保つことになります。

口腔機能向上プログラムは、これらのはたらきを健康に保ち、皆様が楽しく豊かな生活を送れるようにしようというのを目的にしています。

では、どういったことをやるのでしょうか？

### 健口体操

#### お口の体操で健康増進

高齢になれば、どうしても足腰や筋力が弱くなつてきます。そこで体力の衰えを防ぐために、体を動かしたり、運動をしたり、歩いたりしていることと思います。

同様にお口のはたらきを維持するためにも、お口の体操が必要なのです。

お口の体操？そんなに難

しく考える必要はありません。よく噛んで食事をする。

たくさんお喋りをする。カラオケ等で大きな声で、好きな歌を歌う。こんなことも、立派なお口の体操です。また、舌を出したり、左右に動かしたり、頬を膨らませたりすることも有効です。唾液の分泌をうながすために、唾液腺のマッサージをすることも効果があります。手指の運動は脳へのよい刺激となります。同様にお口の周囲の運動も脳へのよい刺激となります。

### セルフケア

#### ご自身でのお口のお手入れ

毎食後、就寝前に効果的な歯みがきをすることです。お口の清掃にはまず、あなたにあった歯ブラシで正しくみがくことが大切です。

また歯の間のむし歯を防ぐためには、歯間ブラシがと

ても有効です。

入れ歯を使用されている方は、食後や就寝前に歯をみがくと同様に入れ歯を洗って清潔にすることが大切です。このようなセルフケアの方法を歯科衛生士さんに指導してもらいます。

最後になりましたが、いつでも豊かな心を持ち、幸せな人生を送るためにも、お口の健康は皆さん自身で保つ必要があります。私達武雄市歯科医師会では、お口の健康を通じて、皆様が健やかな日常生活や人生を送れるよう、お手伝いできればと考えています。

※武雄市では、このプログラムを歯科医院対応にて行っています。詳しい事に関しては、市の健康課介護係までお問い合わせ下さい。

◇お問い合わせ先

くらし部

健康課介護係

電話(23)91305



担当：山口