

# ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

## テーマ 「口腔ケア」

口には、「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」という4つの機能があり、心と身体の健康には、口腔が健やかであることも欠かせません。

お口が健康でないと、おいしく食事也不能せん。

今回のテーマは、健やかな口腔に欠かせない「口腔ケア」です。

口腔ケアには、口内を清潔に保つための「器質的口腔ケア」と、口腔機能の低下を防ぐための「機能的ケア」の2種類があります。

### ■ 器質的口腔ケア → 口腔内を清潔にすることで、虫歯や歯周病を防ぐ。

- ・ 歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、歯磨剤、洗口液等を使用して清潔に保つ。
- ・ 定期的に歯科健診を受け、歯の健康チェックをする。

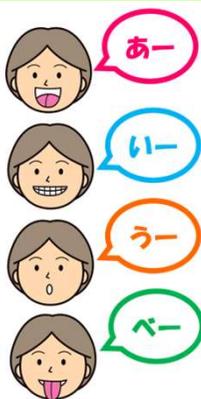


### ■ 機能的口腔ケア → 口の筋肉をスムーズに動かす。唾液の分泌を促す。

- ・ マッサージやトレーニングを行う。

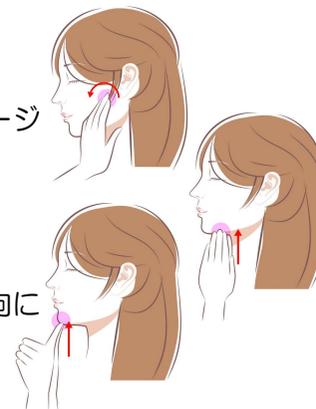
#### お口の筋肉を鍛える「あいうべ体操」

- ①「あー」と口を大きく開く
  - ②「いー」と口を大きく横に広げる
  - ③「うー」と口を強く前に突き出す
  - ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- ①～④を1日30セット毎日行う。  
声は出しても出さなくてもOK



#### 唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」

- ①耳下腺マッサージ  
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージ
- ②顎下腺マッサージ  
顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に5回くらいずつ押していく。
- ③舌下腺マッサージ  
顎の中心あたりのやわらかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



健やかなお口で、よく噛んで食べることは、脳を活性化させ、認知症の予防や進行を緩やかにすることもつながるで。

きれいなお口でよく噛んで食べて、元気な毎日を過ごそう！！

