

口腔機能低下症について

まず口腔機能低下症のチェックをしてみましょう！

以下の項目で該当するものはありますか？当てはまる項目が複数ある方は、口腔機能低下症の恐れがあります。一度ご相談ください。

- 食べ物が口に残る
- 硬い物が食べにくい
- 食事の時間が長くなった
- 食事の時にむせる
- 薬をのみこみにくい
- お口の中が渴く
- 食べこぼしをする
- 滑舌が悪くなった
- お口の中が汚れている

口腔機能低下症とは？

歯の数の減少
唾液の分泌量の減少
口の周りの筋力の低下

これらによって起こる
食べる・飲み込む・話す 機能の低下です。

口腔機能低下症になるとどうなるの？

食べる機能や飲み込む機能が低下することで、野菜やお肉を十分に摂取できなくなります。そうしますと栄養の偏りやエネルギーの不足になり、全身の健康に影響を及ぼします。また、飲み込む機能の低下は、誤嚥性肺炎の原因となることもあり要注意です。

話す機能が低下すると、人付き合いが億劫になり、家に引きこもりがちになりやすいです。そうすると、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、高齢者では寝たきりや認知症の引き金となってしまいます。

→口腔機能の低下によって、身体的・精神的・社会的な健康も害されてしまうのです（介護が必要な状態へ進んでしまう）。

口腔機能低下症の予防・改善について

やはりご自身の歯を大切にしていけることが重要です。生涯にわたって、健康な歯を維持して頂くためにも日々の生活の中でしっかりケアしていくことが大切です。予防のための定期的な受診も重要になってきます。口腔機能低下の所見がみられる方においてはその症状に応じた咀嚼能力や筋力等の検査を行い問題点を客観的に把握し口腔機能訓練をお願いしたりしています。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

唾液腺のマッサージ



耳下腺マッサージ
手のひらを頬に当てて後ろから前に回すように揉みます。



顎下腺マッサージ
親指で顎の軟らかい部分を耳の下から顎の下まで揉みます。



舌下腺マッサージ
親指で顎の下から、舌の下を押し上げるように揉みます。