

高齢者健診

基本チェックリスト②

「口腔機能」をチェック

あなたの「口腔機能」は？

左表は、65歳以上の方を対象に実施している高齢者健診の基本チェックリストの一部で、口腔機能の状態を調べる項目です。2項目以上該当している方は、口腔機能低下の可能性があります。

「口腔機能」基本チェックリスト		
質問項目 (13~15)	回答	
13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	1.はい 0.いいえ
14	お茶や汁物などでむせることがありますか？	1.はい 0.いいえ
15	口の渴きが気になりますか？	1.はい 0.いいえ

※回答で「1」に該当しているほど「口腔機能」での問題が多いと考えられます。

口腔の細菌が肺炎を引き起こす

高齢になると身体機能や免疫力が低下するため、感染症などにかかりやすくなります。なかでも肺炎は日本人の死亡原因の第4位。特に注意が必要です。

高齢者に多いのは「誤嚥性肺炎」といって、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を誤って肺の中に吸い込んでしまうことで起こる肺炎です。このような病気を防ぐためにも口の中を清潔に保つことが大切です。

口腔ケアを行いましょ

口の中の健康を保つために、口のお手入れや、口の体操などを組み合わせた「口腔ケア」を行いましょ。

★口のお手入れ

口の中の細菌を増やさないためにも毎食後の歯みがきが大切です。特に肺炎を予防するためには寝る前の歯みがきが必要です。

《チェックポイント》

- 歯周病菌が増えやすい、歯と歯ぐきの境目や歯ブラシが届きにくい奥歯などきれいにみがきましょう。
- 歯と歯の間は歯間ブラシを使いましょう。
- 舌の上についた白い汚れ（舌苔）は口臭の原因にもなります。時々きれいにしましょう。

- 入れ歯は必ず外してから、裏側やパネの部分も忘れずみがきましょう。
- 入れ歯洗浄剤は消毒効果があり衛生的です。1回使うと効果がないので毎回新しいものを使いましょう。

- 入れ歯が合わない方は、痛みや食欲不振の原因になります。早めに歯科医を受診しましょう。

★口の体操

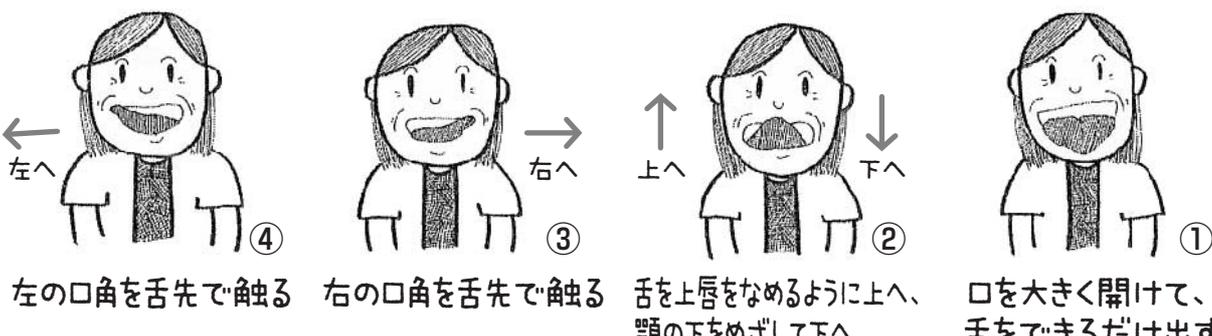
舌、唇、ほほ、のどなどの筋肉を鍛えることで口の機能や食物を飲み込む機能の向上をはかることができます。

口の体操をしてみよう!



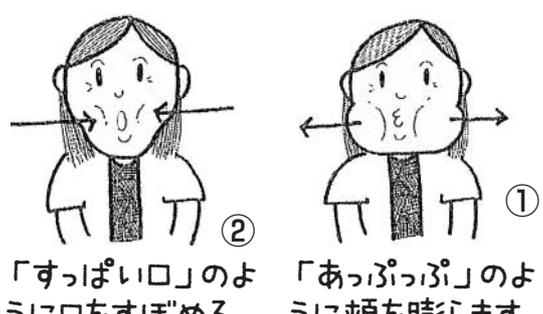
《舌のストレッチ》

①から④を3回行います。



《口輪筋の運動》

①から②を2回行います。



《発生運動》

①から②を5回行います。

