

大事なものは、**噛む力**！ **飲み込む力**！

全身の健康はお口から

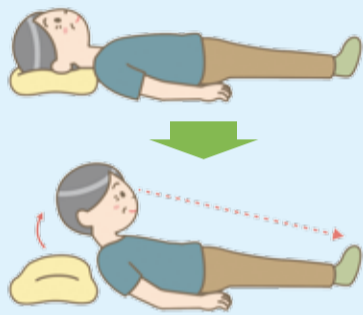
今、私たちの生活には新型コロナウイルス感染症予防のため毎日マスクが欠かせません。しかし、マスク生活が長く続いてお口の運動が減り、舌、唇、頬の筋力が弱ってしまっているかもしれません。ここでは、お口の健康を保つためのポイントをお伝えします！

歯科衛生士に聞きました！

噛む力や飲み込む力を鍛えるトレーニング

レッスン1 喉を鍛える

仰向けに寝て枕に頭にのせ、肩を床につけたままつま先を見て、10数えます。これを5回繰り返します。



無理はせず、休憩しながら行いましょう!!



レッスン2 舌・唇を鍛える 繰り返し、声に出してみましょう



唇をしっかり閉じて発音



舌を上あごにつけて発音



舌の奥に力を入れて、喉を閉めるように発音



舌を丸め、舌の先を前歯の裏につけてから発音

お口が衰えていくと食べ物が食べにくい、むせるなどの症状が出てきて誤嚥性肺炎^{*}のリスクも高まります。食事の仕方や内容を工夫して予防しましょう！

^{*}誤嚥性肺炎とは、唾液や飲食物が誤って気管に入り、その中の細菌により起こる肺炎

栄養士に聞きました！

むせにくい食事のポイント



食事の仕方

- 1口の量を少なめによく噛んで食べ、食べることに集中する。



- 良い姿勢で食事をする（背筋を伸ばす、あごを軽く引く、足は床につける）。



調理の工夫

- ① 料理は、あんかけ等ではとろみをつける（汁物や水分もむせる場合はとろみをつける）。
- ② 料理のつなぎに卵や豆腐、山芋や里芋をすりつぶしたもの、マヨネーズ、納豆やおくらの粘り等を利用する。
- ③ 酢はだしで割って酸味を和らげて使う。



問合せ先：台東保健所 保健サービス課 ☎ 3847-9449 (母子成人保健担当 歯科衛生)、☎ 3847-9440 (栄養担当)

お口の健康と認知症はどんな関係？

お口の健康を保つことは、全身の健康を保つことや、人と会話する意欲に繋がります。それらは、認知症予防にも良い影響を及ぼすことがわかっています。

お口のトラブルが招くもの

認知症リスクが高まる病気
(例) 糖尿病・動脈硬化 等

人との繋がりを避ける原因
(例) 口臭、容姿の変化 等

栄養バランスの崩れ

筋力低下

認知機能が低下するおそれ



お口のトラブルを防いで認知症を予防しよう！

お口の健康以外にも…

- ① 運動習慣を身につける
 - ② バランスの良い食生活
 - ③ 趣味や社会参加を楽しむ
- 認知症予防につながる習慣を身につけましょう！

チェック！

「最近物忘れが多いなあ」「もしかして認知症かも」と気になり始めたら…

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！



区では、他にも認知症に関する取り組みを行っています。詳しくは右記二次元コードからご覧ください。



問合せ先：台東区役所 介護予防・地域支援課 ☎ 5246-1225 (地域支援担当)