

# 口腔機能維持向上健診とは

健診対象者：75・77・79・80・81歳の方

## 粘膜の 乾き

「やや乾く」だとどうなるの？

- 唾液の量が少ないと、口臭の原因となったり、歯周病やむし歯になる危険性が高くなります。

## 噛む力

「やや弱い」だとどうなるの？

- 食べ物が噛みにくいので、食事が減る恐れがあります。
- バランスを崩しやすく、踏ん張れずに転倒しやすくなります。

## 舌の動き

「やや弱い」だとどうなるの？

- 舌の動きが衰えると話しづらくなる、食べづらくなるなど生活の質が落ちる恐れがあります。

## 飲み込み テスト

「30秒以内に3回ゴックン」ができないとどうなるの？

- 2回以下の場合は、食べ物を飲み込む機能が低下しているかもしれません。

お口の機能が低下するとどうなるの？

噛む力・飲み込む力が低下すると、噛めない食べ物が増える、誤嚥をおこしやすいなど、十分に栄養を取ることができない状態になり、体力・免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。

北区健康推進課

お口の機能が低下しないよう、飲み込みのための筋力体操や、口の乾き予防のためのだ液腺マッサージ・舌体操にチャレンジしましょう！

### ● 舌の体操（舌の筋肉を鍛える）



①舌を思いきり出したり引っ込めたりする（5回）



②口の周りをなめるように舌を左回り右回りに交互に回す（5回）



③舌を出し、鼻の頭やあごをなめるように上下に動かす（5回）

### ● だ液腺のマッサージ（口の乾き予防）



①耳の横（耳下腺）をぐるぐるマッサージする

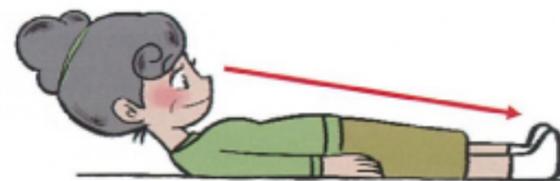


②下顎の骨の内側（顎下腺）に沿って親指の付け根で押す



③下の顎の中央の内側（舌下腺）を親指の先で押す

### ● シャキア体操（飲み込むためにのどの筋力を鍛える）



①あお向けに寝て、頭だけを持ち上げて、足先を見る

→ 【注意】 腹筋に力を入れない