

口には「食べる」「話す」「笑う」「呼吸する」などさまざまな役割があり、口の機能を良好な状態に保つことは、健康な生活を送るためにとても重要です。

特に口の中の衛生状態の悪化は、虫歯、歯周病、口内炎、口臭などさまざまな疾患を招くばかりでなく、免疫力を低下させたり、誤嚥性肺炎を誘発することもあります。

誤嚥性肺炎とは

細菌などの異物が誤って肺や気管支などに侵入することで起こります。高齢者に多く見られ、死の危険性もあります。

清潔な口内を保つための習慣づくり

口の中は雑菌が繁殖しやすいので、清潔に保つ努力をしましょう。

● 歯磨き

鉛筆を握るように歯ブラシを持ち、1～2本ずつの歯にあてて小刻みに動かします。歯ブラシの毛先を使って奥まで丁寧に磨きましょう。



● 入れ歯の手入れ

毎食後に口からはずしてきちんと磨きます。市販の洗浄剤を利用するのも効果的です。入れ歯が合わないと感じたら歯科医に相談しましょう。



● うがい

外出後や歯磨きのあとは抗菌剤を含むうがい薬でうがいをすると、口内をより清潔に保てます。



● 舌のそうじ

舌の上に見える白い汚れは、専用のブラシでときどき磨きましょう。放っておくと細菌の繁殖のもとになり、口臭の原因ともなります。

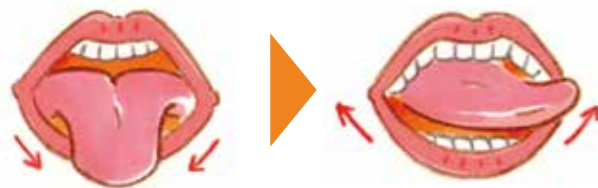


体操で口をきたえよう!

● 舌の運動

①舌を出したり引っ込めたりする。

②舌を出して上下左右に動かす。



● 頬の運動

①口を閉じたままで頬をふくらませる。

②口を閉じたままで頬をすぼめる。



出歩けない理由がないのに外出をせず、活動的な生活をしていない状態を「閉じこもり」といいます。閉じこもりが長く続くと、やがて要介護状態になってしまうリスクが高まるので、週に1回以上は“お出かけ”を楽しみましょう。

規則正しい生活を心がける

- 睡眠をしっかり取る
- 決まった時間に起床する
- 1日3食バランスよく食べる



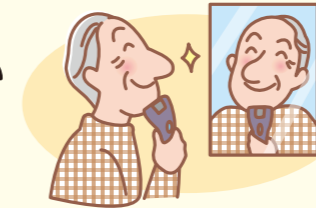
できることは自分でやる

- 買い物・料理・掃除など無理のない範囲で
- 支援サービスなどを上手に利用する



身なりを整えて気持ちよく

- からだを清潔にする
- オンとオフのメリハリをつける
- 1日中パジャマで過ごしたりしない



からだを積極的に動かそう

- 継続できる適度な運動を習慣に
- 転倒予防を心がける



積極的に外に出よう

- 散歩や買い物、地域の集い
- 通院やデイサービスなどへの通所
- 外気に触れ季節の変化を感じる



好奇心・関心を持つ

- 世の中の出来事に関心を持つ
- 新しいことに挑戦する



人との交流を広げる

- 趣味を楽しむ仲間を持つ
- 散歩仲間と声をかけ合う



社会的役割を持つ

- ボランティア活動に参加する
- 人材センターに登録する
- 地域団体・組織の活動に参加する

