



リキタケDC通信



2022年
8月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 23年 池袋の街歯医者

口腔機能低下症って 知っていますか？

ご自身のお体の場合、ご家族の場合も、**年齢を重ねると、お口の機能が落ちてきます。**一般的に、20歳をピークとして、身体の機能は衰えると言われますが、お口も似ています。□

腔機能低下と呼ばれるモノには、7つあります。
① 口腔不潔 ② 口腔乾燥 ③ 咬合力低下 ④ 舌口唇運動機能低下 ⑤ 咀嚼機能低下 ⑥ 嚥下機能低下 ⑦ 低舌圧です。このうち3つが認められたら**口腔機能低下症**とし、歯科医療従事者が治療をおこなう必要があると言われています。

口腔機能低下症は、飲み込みが悪くなったり、口腔機能障害につながります。ですので、サインを感じたら、「**自身でも予防できます**ので、是非、しましょう。



お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

サイコロカレー

【材料(2人前)】【分量】

- 豚肉(薄切り).....60g
- 片栗粉.....適量
- たまねぎ.....60g
- にんじん.....40g
- ごぼう.....20g
- ヤングコーン(水煮).....20g
- たけのこ(水煮).....20g
- カレールウ.....40g



- (1) たまねぎ、にんじん、ごぼうは1センチ位の角切りにし、下茹でしておく。ヤングコーン、たけのこは1センチ位の角切りにしておく。
- (2) 鍋に350mlの水を加えて煮立たせる。
- (3) 豚肉に片栗粉をまぶし、1枚ずつ丸めて2の鍋に入れ火を通す。
- (4) (3)に(1)を加えひと煮立ちしたら火を止め、カレールウを入れる。
- (5) 器にごはんを盛り、カレーを回しかける。

自宅でできる、口腔機能低下対策！

嚥下機能の改善プログラム 開口訓練

舌骨上筋を鍛え、食道のまわりの筋肉を強化して、食べ物食道に入りやすくしましょう。

お口を最大限に開き10秒間保持した後、10秒間休憩します。これを5回で1セットとして、1日2セット(朝・夕)行ってください。

※お口を開くときには、無理をせずに痛みがでない程度にしてください。また、顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないでください。



「開口(10秒間)↔休憩(10秒間)」
×5回×2セット(朝・夕)

図3:嚥下機能の改善プログラムの一例(開口訓練)

神奈川県健康増進課/神奈川県歯科医師会 オールフレイルハンドブックより

セルフケアとしては、適切なブラッシングで口腔内を清潔に保つとともに、当院の定期健診を受けて下さい。また、口腔機能低下の前の症状として「**口腔乾燥**」が出る事が多いので、唾液腺マッサージや口腔保湿剤を利用しましょう。こうした日頃のオーラルケアに加えて、嚥下機能を改善する開口訓練や、「口と舌の体操」なども効果的です。本や新聞などを音読したり、カラオケで楽しく歌ったりするのも、効果的です！



リキタケ歯科医院への
コメントをお願いします。

院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了

リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください