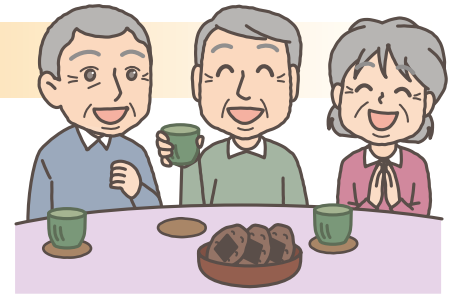


「口腔機能低下症」と診断された方へ

- 年を取ると、お口の状態（歯数、環境、力、動き）に問題が生じやすくなります
- 全身の健康のためにも、お口の機能を保ちましょう
- 元気なお口で、豊かな食事と健やかな生活、楽しい毎日を送りましょう

1. 全身・生活

- 医科のかかりつけ医をもち、お薬の副作用にも気をつけましょう
- 栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう
- 積極的な社会参加を心がけましょう
- 心身ともに健やかな生活習慣を心がけ、週に一度は外出しましょう



元気なお口で楽しい生活

2. 口腔

① 口腔衛生状態不良

- 歯磨きは1日2回以上、夜、寝る前にもしっかり行いましょう
- 舌の汚れを丁寧に清掃しましょう
- 歯間ブラシ・フロスを1日1回以上は使いましょう
- ブクブクうがいをしっかりしましょう
- 義歯の汚れをしっかり取りましょう



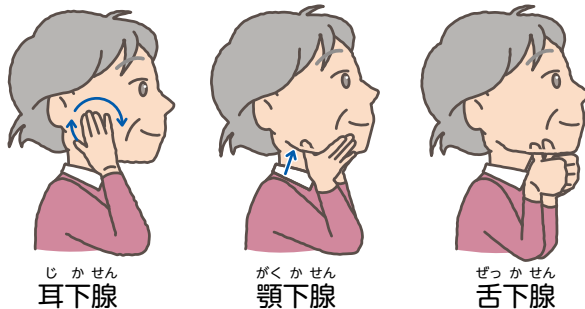
② 口腔乾燥

- お口をよく動かすようにして、水分摂取やうがいを適切に行いましょう
- 唾液腺マッサージを1日3回行いましょう

口をよく動かす



唾液腺マッサージ



- お口の保湿剤（液・ジェル・スプレー）を使用しましょう



お口の保湿剤（アルコールフリー）

③ 咬合力低下

- 義歯、う蝕、歯周病などの歯科治療を受け、咬み合わせをきちんと治しましょう
- 干し芋、スルメイカ、ドライフルーツなど歯ごたえのあるものを食べましょう

咬み合わせは大丈夫？



歯ごたえのある食事



義歯は合ってる？

- 咬み合わせの力が発揮できるように咬む筋力を鍛えましょう



④ 舌口唇運動機能低下

- 早口言葉や滑舌の練習で、舌や唇を素早くしっかり大きく動かしましょう

生麦生米生卵
買った肩叩き
高かった
パタカパタカ
あいうえお



早口言葉は
大きな声で
ハッキリと

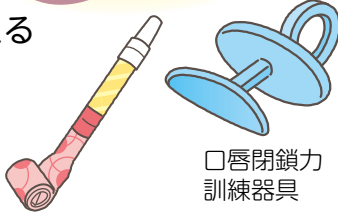
- 家族や友達とおしゃべりする機会を増やしましょう

皆で楽しく
カラオケ



- 唇や頬の力を鍛える器具や笛などを使用しましょう

吹き戻し笛



口唇閉鎖力
訓練器具

⑤ 低舌圧

- 舌を口の中ではじいて、ポンッと音を鳴らしましょう

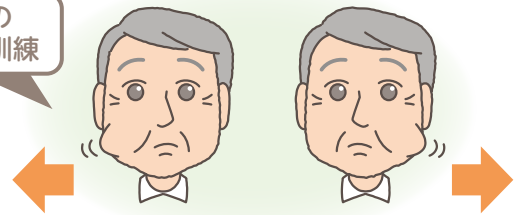
舌鳴らし

ポンッ!



- 舌の筋力を鍛える顔の運動をしましょう

舌の
筋力訓練



舌で左右の頬を内側から押す

- 舌の筋力を鍛える器具を使用しましょう



舌の筋力
訓練器具

⑥ 咀嚼機能低下

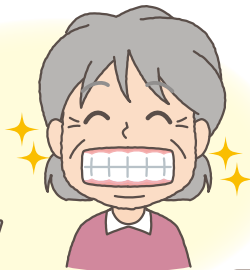
- 義歯、う蝕、歯周病などの歯科治療を受け、咀嚼機能を改善しましょう

歯科治療で
咀嚼機能回復



- 咀嚼の訓練や、1口に20~30回噛むなどの食べ方指導を受けましょう

咀嚼機能の
トレーニング



食事形態の
調整

- 食事形態の指導を受けましょう



米飯

お粥

⑦ 嚥下機能低下

- 飲み込みの検査を受けましょう

飲み込みの
検査



- 飲み込みの力を鍛えましょう

飲み込み力の
訓練



- 呼吸の力を鍛えましょう

呼吸訓練

