

口から健康長寿!

「支え愛活動会議」が 12 月 22 日（木）、荏原第三地域センターで開催されました。

地域のみなさまの身近な支えになりたいと、町会、民生委員、ボランティアなどの方々が集まって、相互に支援し合う「支え愛活動」。

今回はその活動の一環として、荏原保健センターから歯科衛生士の講師をまねき、話をお聞きしました。

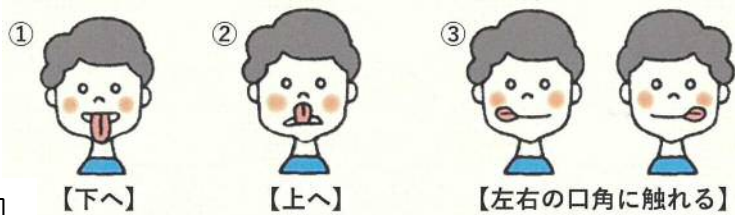


講義タイトルは「いつまでも元気で過ごすために～口から健康長寿～」。コロナ禍における会話の減少により、口周りの筋力を使う機会も減っています。むせる、食べこぼす、食欲の低下、滑舌が悪くなる、口が乾きやすいなど、口に関するささいな衰えのことを「オーラルフレイル」といいますが、放置しておくとう口の機能低下や摂食機能障害、さらには心身の機能低下にもつながる負の連鎖をもたらします。

いつまでも食事をおいしく食べることができるということは、心も元気にしてくれます。今回講座の中で取り上げられた「**健口体操**」をご紹介します。

口周りの**筋肉トレーニング**で、噛む力・飲み込む力を鍛えましょう。

舌の体操



① ⇒ ③ を 3 回

【下へ】

【上へ】

【左右の口角に触れる】

食べ物を噛む・飲み込む力がつく。また、滑舌が良くなる

頬の体操



① ⇒ ② を 3 回

【頬をふくらます】

【頬をすぼめる】

口輪筋を鍛えて、食べこぼしを防止

唾液の分泌を促し、むし歯のリスク低減と、飲み込みやすくする

唾液腺マッサージ



① ⇒ ③ 各 5 秒を 3 回

【耳下腺】

【顎下腺】

【舌下腺】

パタカラ体操



各 10 回

鍛える部位：唇

舌の先端

舌の根元

舌の中央部