

ご存知でしたか? 口の中の細菌が体全体に悪い影響を与えること!

口の中の細菌が増えると、歯周病などの口の中の病気を引き起こす原因と考えられていました。しかし最近では、細菌が血管を通過して体全体を巡り、各臓器に侵入・繁殖し、様々な病気の原因になっていることが分かってきています。

動脈硬化

細菌に対する防衛反応が動脈硬化を引き起こし、また細菌が直接血管を傷つけると考えられています。

誤嚥性肺炎

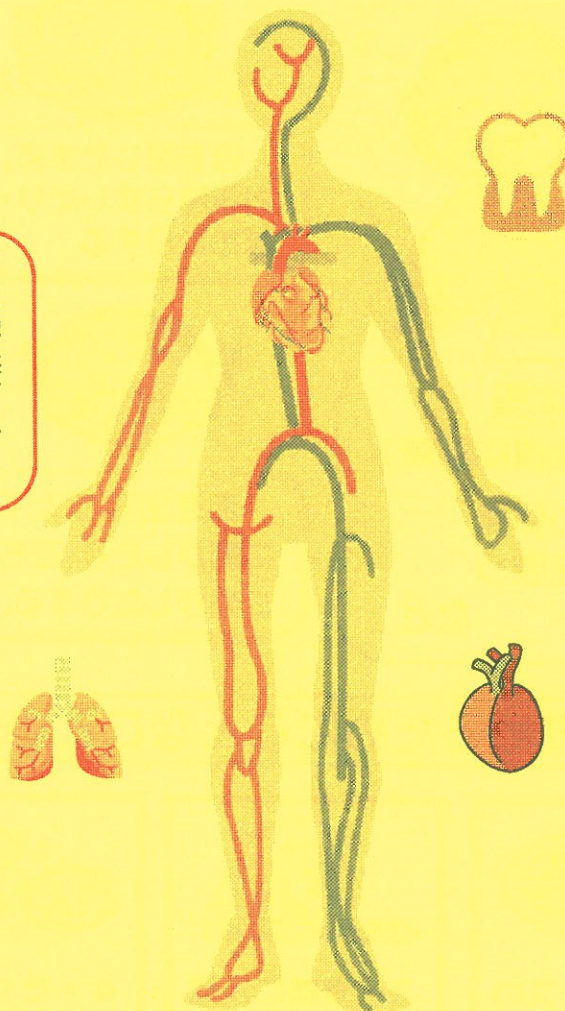
飲み込む力が弱くなることで、唾液などと一緒に細菌が肺に侵入して肺炎になります。

歯周病

歯と歯茎の隙間にある血管から全身に細菌が送られてしまいます。

心筋梗塞

細菌が血液により心臓までは運ばれ、動脈硬化に繋がる炎症を起こすのが原因と考えられています。



また、こんな人は要注意!



虫歯を放ったままにしている



固い物を食べない



合わない入れ歯で我慢している



人と話す機会が少ない



よくむせる



口腔内が不衛生

放っておくと・・・

生きる楽しみの消失 運動機能低下 低栄養状態・脱水 誤嚥・窒息

体は動いても「口の寝たきり」に!

そこで！ 口腔ケアをしましょう！

口腔ケアとは？



口の手入れ (口腔清掃)

- ・歯みがき
 - ・うがい
- など

口腔体操 (接触機能訓練)

- ・口の体操
 - ・歌を歌う
- など

～口腔の体操～



目を閉じたまま、ほおを膨らましたり・すぼめたりする



口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりする。



舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたりする。



口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする。

口腔機能を高めるためにこんなことも効果的!!



1・しっかりとよくかんで食べる



2・バランスの良い食事をとる



3・姿勢に注意して食べる



4・たくさんおしゃべりしよう



5・歌を歌ったり、早口言葉に挑戦してみよう