

地域包括支援センターだより 11月号

R7.11.1 第197号

日増しに寒さが身にしみるようになってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？
今月は「お口の健康」についてお伝えします。

お口のトラブルを見逃さない

「年齢を重ねたらあちこちガタがくるのは仕方ない…」そう思って、ついお口のケアを後回しにしているませんか？お口の健康は「食べる」「笑う」「話す」という日常生活の基本です。お口のトラブルは全身の健康にも大きく関わってきます。お口のちょっとした変化を見逃さずケアすることが健康寿命を延ばすことにつながります。

自分のお口の状態を知ってみましょう

当てはまる項目にチェックを入れて下さい

改善すること

- ①口臭が気になる
- ②歯や入れ歯がネバネバする
- ③舌が白くなっている

お口の『清掃』
について

- ④硬いものが食べにくい
- ⑤自分の歯や入れ歯で左右の奥歯をかみしめにくい

『かむ力』
について

- ⑥食べ物や薬が飲みこみにくい
口中に食べ物が残りやすい
- ⑦しゃべりにくい
- ⑧深呼吸をしにくくなった
- ⑨むせることが増えた

『飲み込み』
について

- ⑩口が乾きやすい
- ⑪味がわかりにくい

『だ液』
について

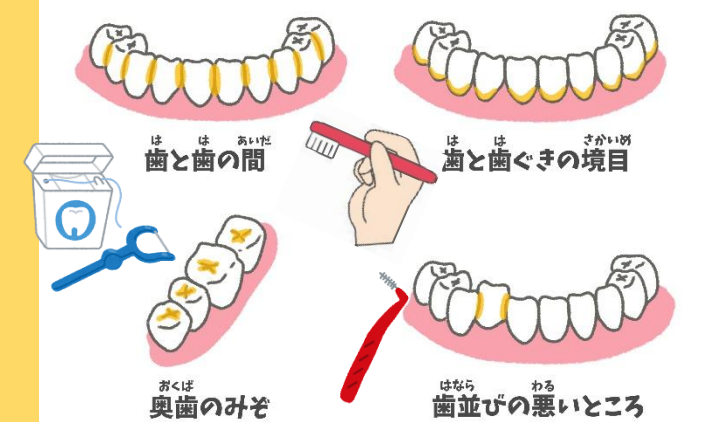
お口のケアを見なおしてみましょう

お口の『清掃』について

【歯みがき方法】

- ・歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ・歯ブラシの毛先をやさしく歯にあてる
- ・1度に1～2本ずつ毛先を細かく「ちょちょ」動かす
- ・歯と歯の間や1本残っている歯、一番後ろの歯などは補助具を使ってみがく

みがき残しやすいポイント



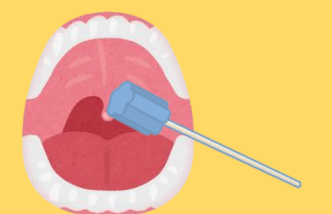
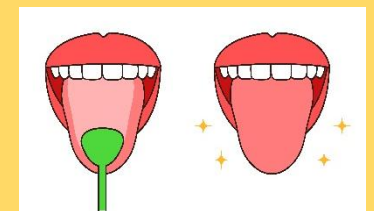
【入れ歯のお手入れ】

- ・食事の後は取り外し、入れ歯用歯ブラシや硬めの歯ブラシで十分に水洗いする
- ・部分入れ歯の止め金部分は丁寧に洗う
- ・落として破損しないように水を張った洗面器の上で行う
- ・歯みがき粉は入れ歯が傷つくので使用しない
- ・夜間はよく洗浄した後水につけておく
- ・入れ歯洗浄剤を使用する場合は、総義歯用と部分入れ歯用があるので注意する
- ・長期間装着しないと合わなくなりやすいので長く外したままにしない



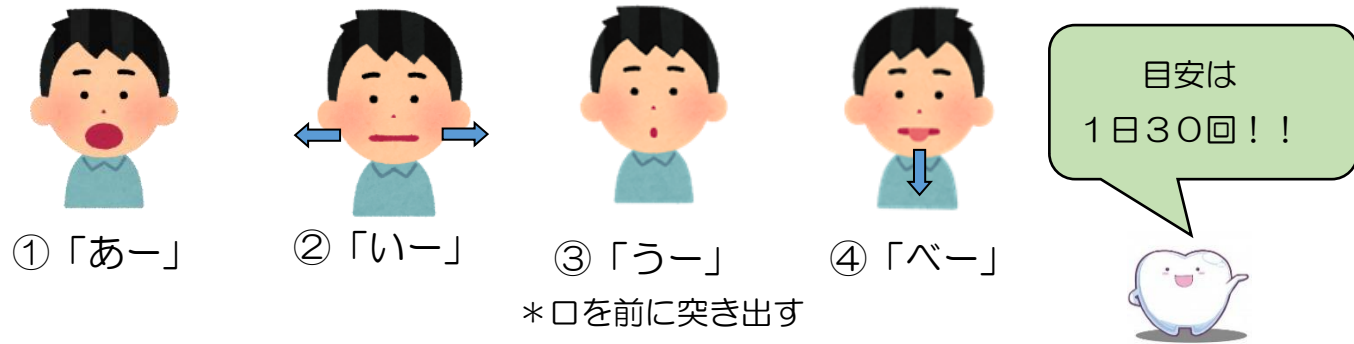
【舌と粘膜のお手入れ】

- ・舌ブラシか軟らかい歯ブラシで舌を後ろから前に軽くこする
- ・やりすぎると舌を傷つけるため多くても1日1回程度にする
- ・舌みがきは歯みがきの先に行く
- ・歯みがき粉は使わない（舌を刺激して傷つけるおそれがあるため）
- ・強く磨きすぎない（ゴシゴシ強くおこなうと舌が刺激され逆に汚れが溜まりやすくなったり、舌を傷つけ味覚障害をおこすことも）
- ・総入れ歯の場合も入れ歯を外した後に舌、上あご、ほほの内側の粘膜をやわらかい歯ブラシやスポンジブラシなどでやさしくこすります



「かむ力」「飲み込む力」をアップ！あいうべ体操

ほほや舌の筋肉が低下すると『かむ』『飲み込む』力も低下します



呼吸する力を高める！ フローイング訓練

飲み込むときは一度息が止まっています。深呼吸が上手くできない方は呼吸数が増えて飲み込むタイミングが難しくなっていることがありますので呼吸力を高めましょう

- ①ペットボトルに水を入れる
- ②ストローでぶくぶくと息を吹く
- ③勢いよく拭いたり、細く長く吹いたりやってみましょう



だ液力をアップ！だ液腺マッサージ

だ液をつくる力が落ちると口の中が乾き飲み込みずらくなったり、味がわかりずらくなったりします



①耳下腺マッサージ

親指以外の4指をほほに当て上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す



②舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す



③顎下腺マッサージ

親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ほど押す。

お口の体操教室参加者追加募集

12月から始まるお口の体操教室の定員に若干名空きがあるため、参加者を追加で募集します。教室では参加者の方1人1人に合わせたアドバイスを歯科衛生士が行うことができます。お口の状態が気になる方はぜひご参加ください！！

【対象】65歳以上の方

【料金】600円

【会場】総合センター長寿の間

【日程】12/15・12/29・1/19・2/2・2/16・3/2・3/16 10時～11時30分

*申し込み 11月28日(金)まで

☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回のテーマは「料理名当てクイズ」です。

5つのヒントから連想する料理名を考えましょう。



- | | 料理名 |
|--------------------------|----------------|
| ①豆腐・油揚げ：ワカメ・みそ・だし | ⇒【 】 |
| ②卵・ご飯・カニカマ・甘酢あん・グリーンピース | ⇒【 】 |
| ③ひき肉・玉ねぎ・パン粉・卵・デミグラスソース | ⇒【 】 |
| ④マカロニ・玉ねぎ・小麦粉・チーズ・牛乳 | ⇒【 】 |
| ⑤白菜・豚肉・キクラゲ・うずらの卵・水溶き片栗粉 | ⇒【 】 |
| ⑥鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・薄力粉・牛乳 | ⇒【 】 |
| ⑦ご飯・酢・卵・かんぴょう・海苔 | ⇒【 】 |
| ⑧ご飯・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・卵 | ⇒【 】 |
| ⑨じゃがいも・豚肉・しらたき・玉ねぎ・人参 | ⇒【 】 |
| ⑩ごぼう・人参・唐辛子・ごま・醤油 | ⇒【 】 |

【介護予防チャレンジルーム 10月号の答え】

なんて読む？難読漢字 ①(カ) ②(シ) ③(テ) ④(ア) ⑤(ソ) ⑥(ク) ⑦(セ)
 ⑧(サ) ⑨(タ) ⑩(ス) ⑪(ケ) ⑫(コ) ⑬(ト) ⑭(オ) ⑮(イ) ⑯(キ)
 ⑰(ツ) ⑱(チ) ⑲(ウ) ⑳(エ)

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

月1回 月曜日 14時～15時 蔵らで開催中！！

11月は
17日!

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただく相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地

6-4771 (直通)