

お口から健康、応援教室(口腔教室)

市では、65歳以上の介護予防事業対象者の皆さんに、『お口から健康、応援教室(口腔教室)』を実施しています。口腔教室といっても、歯磨き指導のみではなく、65歳以上の死因の第4位である肺炎を予防するための、口腔機能全体を高めるためのかなり幅広く実践的な内容です。

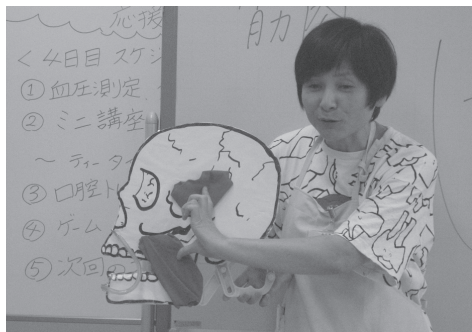
実は、高齢者の肺炎の70%は、誤嚥性肺炎といわれるもので、これは、食べ物、飲み物、だ液などが口の中の350種類の細菌と一緒に間違っ^{こえん}て肺の方に入り、炎症を起こしてしまう病気です。特に免疫力の低い方は命取りになってしまいます。そのため、教室では、口腔機能を高め、誤嚥しにくい状態に改善できるプログラムで実施しており、教室卒業時には、舌や口腔内の筋力、そして顔の表情までも目に見えて改善される方もたくさんいらっしゃいます。

誤嚥性肺炎の予防に向け、ぜひ教室参加を！

日程	教室プログラム
1日目	教室前検査(口腔機能、乾燥度、そしゃく力ほか)、ミニ講話(お口の働きと健康)、口腔機能トレーニング、歯ブラシの使い方(舌清掃)
2日目	ミニ講話(虫歯、歯周病)、口腔機能トレーニング、ゲーム
3日目	ミニ講話(だ液腺の役割とマッサージ法)、口腔機能トレーニング、ゲーム、歌と健口体操
4日目	ミニ講話(食べる仕組み、お口の健康の重要性)、口腔機能トレーニング、歌、ゲーム、かっぱつ体操
5日目	教室後検査(口腔機能、乾燥度、そしゃく力ほか)、歌、ゲーム、かっぱつ体操
6日目	終了式、グループワーク



仲間と一緒に楽しく口腔内体操



口腔内の疑問を分かりやすく説明

(※)介護予防事業の対象者を把握するための国で統一された内容のチェックリストです。主に運動、口腔機能、低栄養、うつ病、閉じこもり、認知症の可能性を調べます。

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎873-2111内線1754

★参加者の声(一部抜粋)

『だ液腺マッサージで、朝の口の中のネバネバ感がなくなった』

…Aさん

『口内炎ができにくくなった、舌がきれいになった』

…Hさん

『むせなくなった、口の周り、舌の筋力がアップした』

…Mさん

『歯肉の腫れが治まった』

…Sさん

◇教室対象者は・・・
行政区の区民会館などで実施している『元気教室』や市での健康診査時に生活や健康状態をチェックしてもらい(基本チェックリスト(※)というシートで行います)、口腔ケアの必要な方に教室へ参加していただいています。

基本チェックリストで対象になつた方、チェックリストを実施希望の方は、ぜひご連絡ください。

◇具体的には・・・
最近、左記の症状はありませんか？65歳以上で、次の内容(基本チェックリスト抜粋)が当てはまる方が対象です。
①最近、固いものがかみにくくなった！
②お茶や汁物などでむせることがある！
③口の渇きが気になる
この3項目中2項目が当てはまると対象となります。