

# お口からはじめるアンチエイジング！

いつまでも若々しく美しく、健康でありたい…

そのために重要になってくるのが、「お口の健康」です。お口の健康づくりを見直してみませんか？

お口の健康が維持されると、食物をしっかりかむことができ、栄養の吸収が促進されるだけでなく、唾液がたくさん出るのでお口の中を清潔にしてくれます。唾液は、自浄作用や消化、味覚、抗菌作用などさまざまな働きがあり、お口の健康に非常に重要です。また、しっかりかむことで顔の筋肉が動くので、顔全体に血液が循環して顔色が良くなります。「しわやたるみ」を解消してくれるので、肌のハリもキープしてくれます。



## 健康なお口とは…？

健康なお口とは、「虫歯がないピカピカの白い歯」、「引き締まったピンクの歯肉<sup>しにく</sup>」と思う方が多いかもしれませんが、「食べる」、「話す」、「息をする」、「心を表す」という4つの役割を果たしてくれるのが健康なお口です。そのためには、歯、歯肉の他に口唇、舌、顔の筋力を維持することがとても大切です。

## 市では「健康なお口」を維持するために、「お口から元気！口腔教室」を実施しています！

市では、口腔機能が低下している方(下記表1の中で、2項目以上該当する65歳以上の方)を対象に、「お口から元気！口腔教室」を実施しています。この教室は、単なる歯磨き指導だけでなく、口腔機能が低下する高齢期に、確実に増えていく誤えん性肺炎予防のため、唾液の出を良くする、口唇、舌、喉の奥の筋力をアップする、かむ力を強化する、といった具体的な方法で口腔機能を向上しています。

### (表1)お口の健康チェックをしてみましょう

- ①半年前に比べて硬いものが食べにくい
- 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

## 上記表1の中で2項目以上該当する65歳以上の方、ぜひ教室にご参加ください！

### 教室プログラム

1コース6日間で実施しています

#### 【対象】

- ・表1の項目中、2項目以上に該当する65歳以上の方

#### 【主な内容】

- ・教室前後検査(口腔機能、乾燥度、そしゃく力 他)
- ・目標設定、自己紹介
- ・ミニ講話(毎回、口腔機能に関する幅広い内容を専門的に、分かりやすく実施)
- ・口腔機能向上トレーニング
- ・口腔機能アップゲーム、体操、替え歌などのお楽しみメニュー

高齢者の口腔機能についてのご相談、教室参加などについては、下記までお問い合わせください。

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎内線1754