

「口腔機能低下症」を知っていますか？

「口腔機能低下症」とは、加齢により口腔内の「感覚」「咀嚼」「嚥下」「唾液分泌」等の機能が少しずつ低下してくる症状です。「口腔機能低下」を早期に自覚することで生涯にわたり、食べることを楽しみ、会話に花を咲かせ、笑顔が続く健康長寿を支えます。

口腔機能低下症の診断項目



(日本老年歯科医学会 引用・抜粋)

- 1・咬合力低下
噛みしめたときの力のことで、その力が弱まること。
- 2・咀嚼機能低下
食べ物を歯で噛み砕く機能のことで、その力が弱まること。
- 3・嚥下機能低下
飲食物を飲み込み、胃に送り込む機能のことで、その力が弱まること。
- 4・口腔乾燥
口の中の乾燥度合いのことで、唾液の出る量が少なくなり口の中が乾燥する状態のこと。
- 5・口腔不潔
口の中の汚れのことで、口の中の細菌数が増える状態のこと。
- 6・舌口唇運動機能低下
舌や唇の運動機能のことで、その動きが弱くなり、食べこぼしなどがある状態のこと。
- 7・低舌圧
舌で食べ物を押しつぶす圧力のことで、その力が弱まっている状態のこと。

「口腔機能低下症」とは7つの項目のうち3つ以上が基準に当てはまる場合を言うんだって。



※舌は上の前歯の裏に当たるのが本来ですが、「低舌圧」になると舌が下の前歯の裏に当たるようになってきます。



「あいうべ体操で口腔機能低下症予防」の巻

あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操のことです。口の周りや顔・舌の筋肉を動かすことで鼻呼吸をする筋肉が鍛えられます。鼻呼吸は口呼吸よりもの乾燥を防ぎ風邪予防が期待でき、飲み込みの機能を維持・改善できます。これを1日30セット目安に毎日続けます。この体操は真剣に行うとかなり疲れます。慣れるまでは2～3度に分けたほうが続けやすいでしょう。

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ
あいうべ体操カード

| | 口と鼻は元気の入口に |
|---|---|
| あ | 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少なくてOK! |
| い | ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で! |
| う | ●一日30セット(3分間)を目標にスタート! |
| べ | ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK! |

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

(みらいクリニック 院長今井一彰先生ご考案)

お口と体の雑学クイズ

- (1) 脳の記憶に関わる器官「海馬」の名前の由来とされる動物は？
A. タツノオトシゴ B. アザラシ
C. イルカ
- (2) 人間が思いつき歯をくいしばった時にでる噛む力はどのくらい？
A. 体重の半分くらい
B. 体重と同じくらい
C. 体重の4倍くらい
- (3) 食品の中にフッ素が含まれている食べ物は？
A. 豆腐 B. じゃがいも C. ワカメ
(インターネット他、参考) ※答えは4面