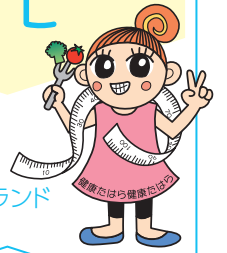


ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



「お口の機能」を考えよう！

口には、「食べる」「飲み込む」「話す」「表情をつくる」というさまざまな役割があり大切な機能を担っています。この機能が上手く発達しなかったり年齢で衰えたりすると、発音や滑舌、食事や顔の形に影響を与えることが分かっています。

子どもや高齢者をはじめ、世代に関係なく、「お口の機能」について、改めて考えてみましょう！

❖口腔機能発達不全症

「口腔機能発達不全症」は、乳児期の授乳の仕方や、離乳食の与え方、食事の姿勢などの要因が絡み合っ起こる、口の発育不全症です。

中でも、上下の唇がしっかりとくっつかない「口唇閉鎖不全症（以下ばかん口）」を持つ子どもは3〜12歳の中で約

3割を占め、むし歯を保有する子の割合より多いと言われています。

お子さんの口の発達チェック！ こんな症状ありませんか？

- ☑ 気が付くと、口がぼかんと開いてしまい、顎が上がっている
- ☑ 鼻も詰まっていないのに、いびきをかく
- ☑ 食事の際、クチャクチャ音を立てたり、片側だけで噛む癖がある



これらの症状は、口の周りの筋肉や舌の筋肉が弱いために引き起こされやす。症状は、普段の生活の中で気付くことができますが、自然に治ることが難しいと考えられています。

❖遊びながら、口を鍛えよう！

症状の改善のため、口を使った遊びを取り入れてみましょう！
シャボン玉、吹き戻しおもちゃ、風船、ぶくぶくうがいなど、お子さんの月齢に合い、無理なく続けることができるものを選びましょう。

専門的な治療が必要な場合もありますので、心配な方は歯科医院を受診されることをお勧めします。

❖高齢者の口腔機能低下症とは？

食べにくい、飲み込みにくい、口が乾くなど口の衰えやトラブルで、膝が痛くなったり、疲れやすくなるなどの身体的な衰えが始まる前に起こると言われています。

食べる事は、普段何気なく行う動作ですが、舌の動きが滑らかでないと、飲み込みに支障をきたし誤嚥や窒息のリスクを高めます。

また、口腔機能が低下すると、食事や会話を楽しめず、人と接することや、外出の機会が減ることに繋がりがやすくなります。

❖口の健康は、体の健康に繋がる

健康な体を作るためには、何でも噛むことができる歯（入れ歯を含む）が必要であり、何でも飲み込める舌の維持が大切です。



シニア世代の口の機能チェック！ こんなことはありませんか？

- ☑ ゆで卵やせんべいなどを食べこぼす
- ☑ カプセルの薬が飲み込みにくい
- ☑ むせることや咳払いが増えた
- ☑ 言葉が聞き取りにくいと言われる

❖舌のトレーニングで口腔機能を鍛えましょう！

唇を閉じたまま歯と唇の間に舌を入れ込み、そのまま舌に力を込めて左右10回

ずつ、ぐるりと回します。1日3

セットを目安に行いましょう。口

がだるく疲れてきたら効果がでている証拠です。

子どもも大人も、シニア世代も、日常に遊びや、トレーニングを取り入れ、お口の機能を鍛えましょう！

