

『口腔機能低下症』と診断された方の対処法

ニュースレター6月号の「口腔機能低下症」に続き、今回はその対処法についてご案内します。

1. 全身・生活について

- ♡ かかりつけ医をもって、お薬の副作用に気をつけましょう。
- ♡ 栄養バランスの良い食事をとり、適度な運動を心がけましょう。
- ♡ 積極的な社会参加を心がけましょう。
- ♡ 心身ともに健やかな生活習慣を心がけ、週に一度は外出しましょう。



2. 口腔について

① 口腔衛生状態不良

- ♡ 歯磨きは1日2回以上、夜、寝る前にもしっかり行いましょう。
- ♡ 歯の汚れを丁寧に清掃しましょう。
- ♡ 歯間ブラシ・フロスを1日1回以上は使いましょう。
- ♡ フクブクうがいをしっかりしましょう。
- ♡ 義歯の汚れをしっかり取りましょう。



② 口腔乾燥

- ♡ お口をよく動かすようにして、水分摂取やうがいを適切に行いましょう。
- ♡ 唾液腺マッサージを1日3回行いましょう。
- ♡ お口の保湿剤（液・ジェル・スプレー）を使用しましょう。



マッサージ 唾液腺 顎下腺 舌下腺

③ 咬合力低下

- ♡ 義歯、う蝕、歯周病などの歯科治療を受け、咬み合わせをきちんと治しましょう。
- ♡ 干し芋、スルメイカ、ドライフルーツなど歯ごたえのあるものを食べましょう。
- ♡ 咬み合わせの力が発揮できるように噛む筋力を鍛えましょう。



④ 舌口唇運動機能低下

- ♡ パタカラ体操をやりましょう。
- ♡ 家族や友達とおしゃべりする機会を増やしましょう。
- ♡ 唇や頬の力を鍛える器具や笛などを使用しましょう。



⑤ 低舌圧

- ♡ 舌のトレーニングをしましょう。
- ♡ 舌の筋力を鍛える器具を使用しましょう。

それぞれ10秒×3回



⑥ 咀嚼機能低下

- ♡ 義歯、う蝕、歯周病などの歯科治療を受け、咀嚼機能を改善しましょう。
- ♡ 咀嚼の訓練や、1口に20～30回噛むなどの食べ方指導を受けましょう。
- ♡ 食事形態の指導を受けましょう。



⑦ 嚥下機能低下

- ♡ 飲み込みの検査を受けましょう。
- ♡ 飲み込みの力を鍛えましょう。
- ♡ 呼吸の力を鍛えましょう。



全身の健康のために、お口の機能を保ち、豊かな食事と健やかな生活で毎日を送りましょう。