

お口のはたらき



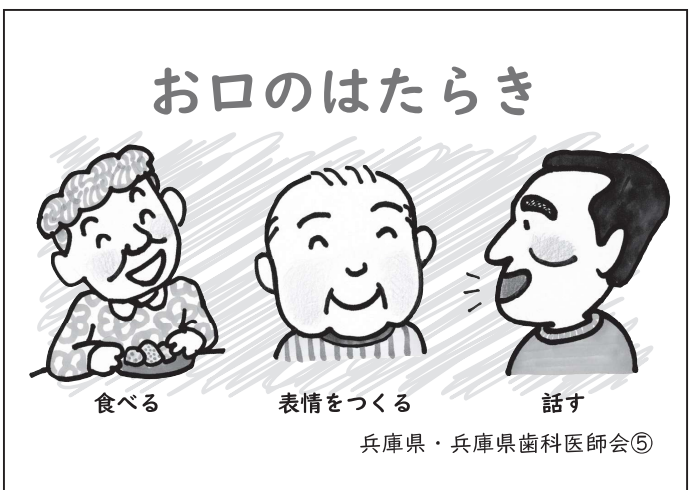
食べる



表情をつくる



話す



【お口のはたらき ⑤ 参考説明文】

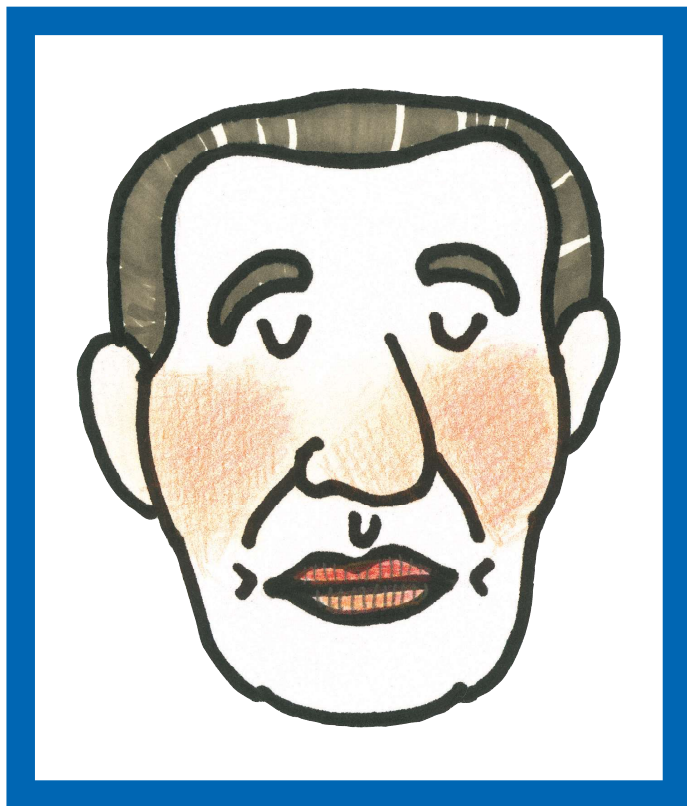
私たちの口は、食べるだけでなく、表情をつくる、おしゃべりをするなど大きなはたらきがあります。

高齢者の楽しみは、テレビをみる、おいしいものを食べる、仲間とおしゃべりまず、この3つと言われています。

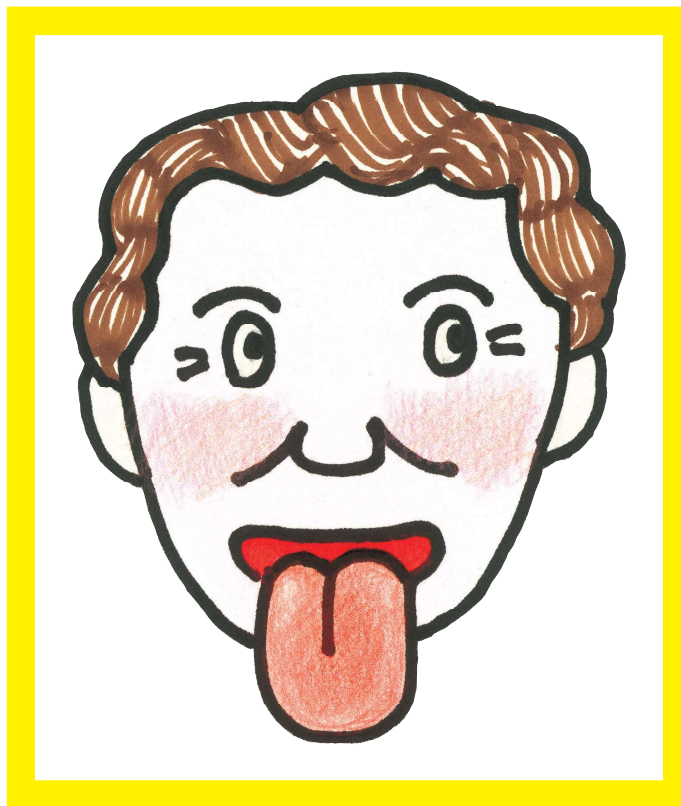
3つの楽しみのうち、お口は、食べること、おしゃべりをする事と大きな関係があります。また、顔の筋肉を動かすことで、表情が豊かになると、若々しくハツラツと見えます。

お口が衰えてると、楽しみが減ることにもつながります。

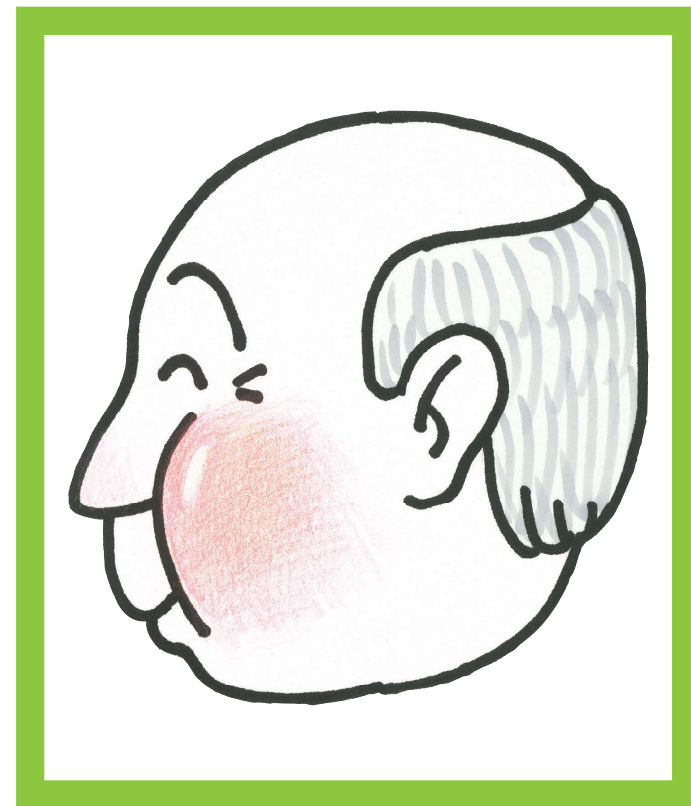
歯だけではありません



くちびる

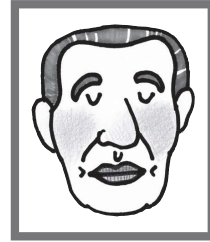


舌

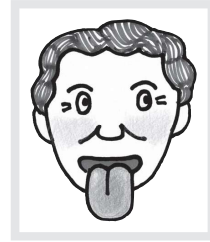


ほほ (頬)

歯だけではありません



くちびる



舌



ほほ(頬)

兵庫県・兵庫県歯科医師会⑥

【歯だけではありません ⑥ 参考説明文】

8020運動をご存じでしょうか。

「自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動で、平成元年から、始まりました。

なぜ20本必要なのでしょう。

それは、歯が20本あれば、たいていの食べ物がおいしく食べられるといわれているからです。

でも、自分の歯が たくさんあれば、それでいい と思われていませんか。

きれいな歯だけあっても、

食べる・おしゃべりをすることはできません。

私たちは、歯と くちびる、舌(ベロ)、ほほが力を合わせて動くことで、ごはんを食べたり、おしゃべりを楽しむことができます。

くちびるや舌は 足腰と同じで、

年を重ねるにつれ、動きが衰えてきます。

衰えてくると、

おしゃべりにくくなることにつながります。

しっかりかめる 歯と口ですか？



しっかりかめる 歯と口ですか？



兵庫県・兵庫県歯科医師会⑦

【しっかりかめる 歯と口ですか ⑦ 参考説明文】

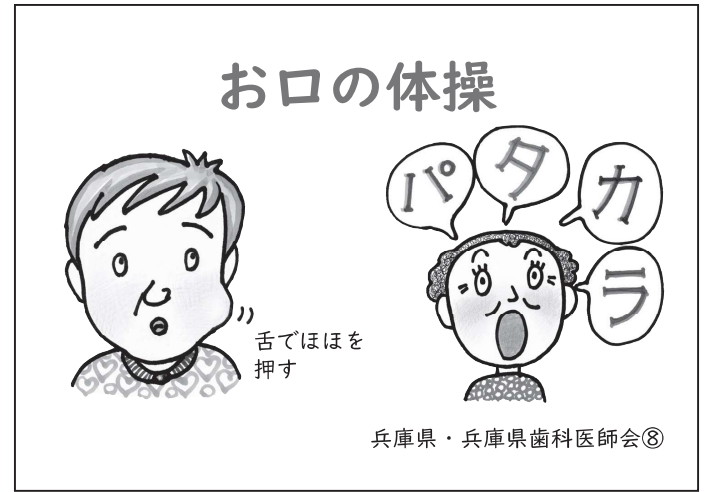
年を重ねるにつれ、
食べる、飲み込む力が衰えてくるのですが、
まず、ご自分の歯や 口に問題はないでしょうか。
治していないむし歯がある、
入れ歯が合わなくて固いものが食べにくい、
歯が抜けたままにしている、などで、
食べにくい、かみにくいということはありませんか。
いくら栄養のある食事でも、
しっかりかめる歯と口でないと、うまく食べられず
低栄養につながります。
気になるところがあれば、
早めに歯科医院で治しましょう。
まず、よくかむことができる
お口を保つことが大切です。

お口の体操



舌でほほを
押す





【お口の体操 ⑧ 参考説明文】

では、しゃべりにくくなってきた、口が乾く など
オーラルフレイルのサインが
出てきたら、どうすればいいのでしょうか。
お口周りの体操で、
くちびる、舌、ほほなどをきたえましょう。
まず、口を閉じて、
舌の先で左右の ほほの内側を押ししてみます。

また、パ・タ・カ・ラと大きな声を出すことが
お口周りをきたえることにつながります。

「パ」は食べこぼしの予防、

「タ」は食べ物を押しつぶす、飲み込む力をつけます。

「カ」はむせずに 食べ物を のどの奥に送り込む、

「ラ」は食べ物を口の中に運び、飲み込みやすくする
など パ・タ・カ・ラ それぞれに意味があります。

パパパ、タタタ、カカカというように
歯切れよく声を出しましょう。