

## 今月は「知ってみよう」「やってみよう」【元気な口でフレイル予防】

### 《マスクをしていて、口で呼吸をしていませんか?》

マスクが当たり前の生活が定着していますが、マスクの中ではどんな呼吸をしていますか？  
マスクの息苦しさから、無意識に「口呼吸」になっていることもあり、その影響で口が乾く場合があります。  
唾液の分泌は1日に1～1.5ℓとされています。乾燥などで唾液量が減ると、口の中の細菌の増加や、細菌や汚れを洗い流す作用の低下など、口に様々な影響が出ます。



口の潤いと清潔、口の体操にもなるので  
『ぶくぶくうがい』をしましょう



口臭が強くなる  
むし歯  
歯周病になりやすい  
味覚に影響がある など



口を潤して、口の健康を守りましょう!

### 【指の腹で『唾液腺マッサージ』をして、口を潤しましょう



じかせん  
【耳下腺マッサージ】  
指数本を耳の  
前に当て、円を  
描くようにマッ  
サージする  
10回位



だえきせん  
【指の腹で『唾液腺マッサージ』をして、口を潤しましょう

がっかせん  
【顎下腺マッサージ】  
あごのラインの  
内側のくぼみ部分  
3～4ヵ所を順に  
押す  
各箇所5回位



ぜっかせん  
【舌下腺マッサージ】  
あごの中心あたりの  
柔らかい部分に両手  
親指をあて、上方向に  
ゆっくり押し当てる  
10回位

### 《よく噛みましょう》

よく噛むことによって、唾液が出て食べやすくなります。まずはひと口目を意識して噛んで食べましょう!

#### よく噛むことの効果

- \* 全身の体力向上
- \* むし歯・歯周病・口臭予防
- \* 味覚が発達
- \* 胃腸の働き促進
- \* 発音がはっきり
- \* 肥満防止
- \* がんを予防
- \* 脳の働きを活発



#### よく噛むためのひと工夫

- \* まずは噛む回数を5回増やす
- \* ひと口の量を減らす
- \* お食事時間に余裕をもつ
- \* 食材は大きく厚めに切る
- \* 歯ごたえのあるものを選ぶ
- \* 薄味にする

### 《「8020 (ハチマルニイマル) 運動」「6024 (ロクマルニイヨン) 運動」をご存知ですか?》

20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われていたため、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」というのが「8020運動」です。そのためには、60歳で24本の歯を保つことが大切であるため、「6024運動」も推進しています。

いつまでも自分の歯を維持するために、むし歯や歯周病を予防して「6024」「8020」を目指しましょう。

