



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

地震や台風のニュースが続いています。大きな災害はいつ起きるかわかりませんが、日頃の備えが安心につながります。この機会に、身の回りの安全を今一度見直してみましょう。
気温と湿度が高く、体に負担のかかりやすい時期ですので、こまめな水分補給と休息を心がけてください。

高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりでなく、嚥下機能（食べ物や飲み物を「むせずに飲み込む力」）の低下や唾液の減少など、お口のはたらきにもトラブルが起こります。高齢者のお口のトラブルから、誤嚥性肺炎や口腔乾燥症（ドライマウス）にかかりやすくなるので十分に気を付けましょう。
本文の内容は、一般財団法人 日本口腔保険協会ホームページおよびリハツバメホームページの情報を参考に作成しています。

《予防のポイント》

- かむ回数を増やして唾液の分泌を促進する
- こまめに水分補給をする
- うがいの回数を増やす
- 室内の温度・湿度に気を付ける
- 乾燥予防や保湿用の洗口剤を使う（歯科医師・歯科衛生士相談してから使用しましょう）



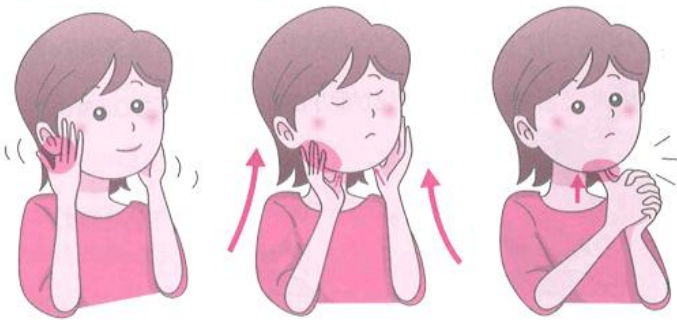
唾液のはたらき

唾液は、1日1～1.5リットル分泌され、歯や口の粘膜を守ったり、むし歯の予防をするなどさまざまな効果があります。

1. 口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ
2. 消化液としてはたらく
3. 食塊を形成し、飲み込みやすくする
4. 食物から味成分をとくして、味を舌で感じさせる
5. 発音をなめらかにする
6. 口の中をきれいにし、口腔粘膜を保護する
7. 歯を石灰化し、歯を守る
8. 口の中の細菌の増殖を抑制する
9. 酸やアルカリをやわらげる
10. 入れ歯を維持する



唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージ



- ①耳下腺（じかせん）
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を書く。
- ②顎下腺（がっかせん）
親指を顎（あご）の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。
- ③舌下腺（ぜっかせん）
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。

「食べる幸せ」をなくさないために嚥下体操を実践してみましょう

誰もが当たり前に感じている、「口から食べる」という幸せ。しかし、加齢が進み口のまわりの筋力が衰えると、むせや誤嚥と言ったトラブルが生じ、食べる力が衰えてきます。

「嚥下体操」を食事前に行うことで食べる行為をスムーズに行えるようになります。
食事の前以外でも、日常的に行うことで、食べやすい体づくりにつながります。

① まず姿勢を整える

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける

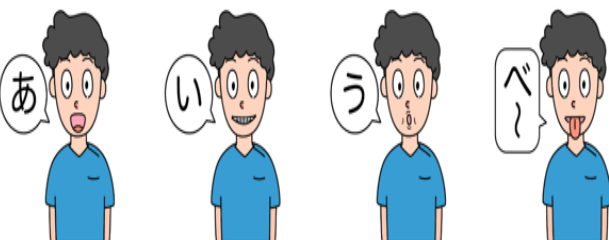


② くびの運動（首まわし）

ゆっくり大きく動かす



③ くちの運動（あいうべ体操）



挑戦して脳の活動を高めましょう！！

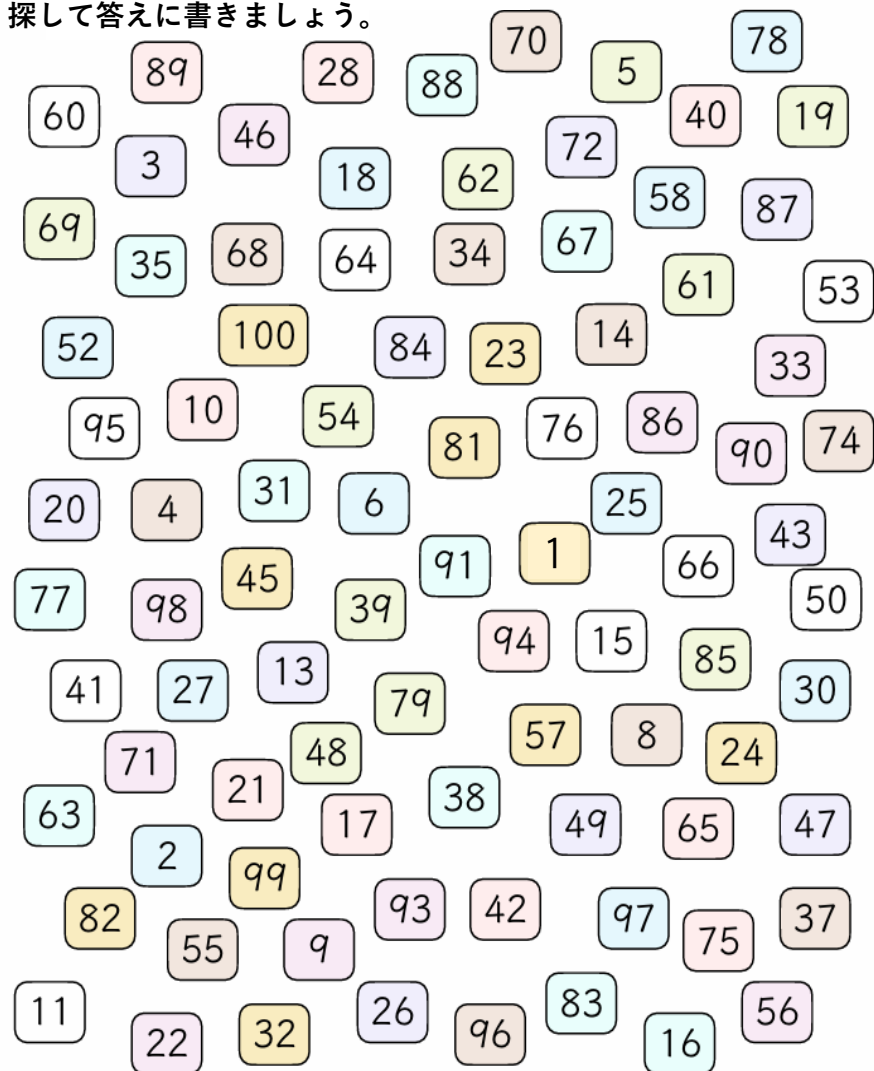
皆で脳トレにチャレンジ！



【1から100までのない数字さがし】

1～100までの数字の中でない数字が10個あります。

探して答えに書きましょう。

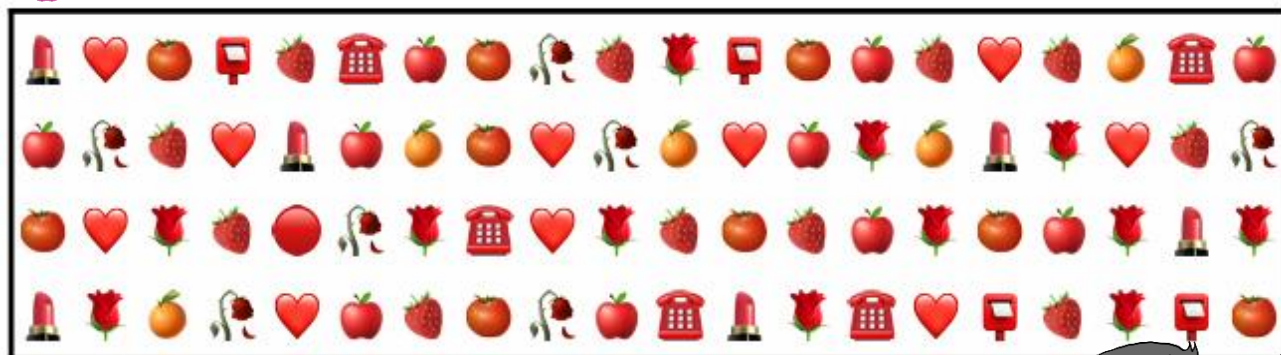


答え

【間違いやすい漢字】 AとBのうち、
正しいと思う方を○で囲んでください。

- ① A. 洒落 B. 酒落
- ② A. 応対 B. 応待
- ③ A. 相槌 B. 合槌
- ④ A. 烏龍茶 B. 鳥龍茶
- ⑤ A. 発掘 B. 発堀
- ⑥ A. 矛盾 B. 予盾
- ⑦ A. 裁縫 B. 栽縫
- ⑧ A. 勸迎 B. 歡迎
- ⑨ A. 粉末 B. 紛末
- ⑩ A. 担根 B. 垣根

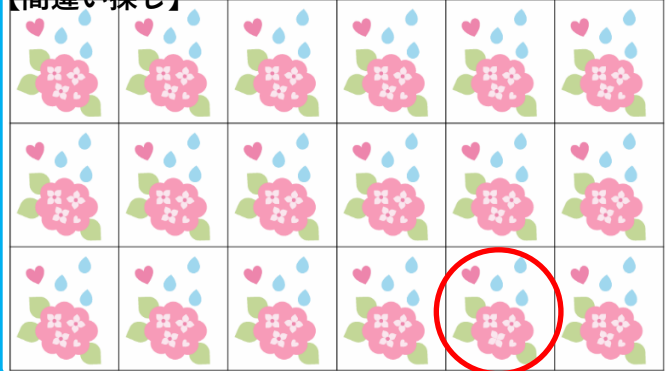
「🍎」を見つけて○をつけ数を数えましょう。



個

皆さん、いかがでしたか？

【間違い探し】



【6月号の答え】

【代金とお釣りの計算】

- ① 400円 ⑥ 11個
② 1140円 ⑦ 440円
③ 1180円 ⑧ 1550円
④ 2520円 ⑨ 4個
⑤ 9本 ⑩ 5個

【欠けた漢字】

- ① 雲
- ② 細
- ③ 教
- ④ 晴
- ⑤ 歌

