

お口周りの衰え(口腔機能低下症)

かんだり飲み込んだりする力が落ちると、栄養不足から体の衰えにつながる可能性があります。

人は物を食べる時、唇を閉じて舌を動かし、食べ物を歯の上に置いてかみ砕くという動作をくり返します。砕かれた食べ物はだ液によってまとめられ、舌の動きにより喉の奥に運ばれて飲み込まれます。高齢になると口の周りの筋力が落ち、かむ力や舌を動かす力、飲み込む力が落ちやすくなります。むし歯や歯周病でしっかりかめる歯が減り、筋力低下が進むこともあります。だ液の分泌量も減ってきます。こういった症状は放っておくと、要介護状態になりやすいと言われています。そうならないためにも、しっかりとケアが必要になります。



ささいなお口の機能の衰えに要注意!

- ☆ 硬い物が食べにくい
- ☆ 汁物を飲むと時々むせる
- ☆ 口の中が乾く
- ☆ 薬が飲みにくい
- ☆ 滑舌が悪い
- ☆ 食事に時間がかかる
- ☆ 食べこぼしをする

「歯や口の動き」に注目しましょう!



『口腔機能低下症』が体に及ぼす悪影響

むし歯、歯周病

■ 口の中のケアがおろそかになる

■ 身体機能・認知機能の衰え

■ 筋力の衰え
免疫力の低下

口から老いる!?

■ かむのに使える歯の減少

■ かむ力や唇の動きが低下

■ 食べられないものが増える

■ 栄養不足
代謝が悪くなる



お口の変化を感じたら歯医者さんに相談しましょう!

「口腔機能低下症」の判定条件 以下の7項目のうち3項目以上で基準値から外れると該当します。

口の中の汚れ具合

歯全体でかむ力

舌で押す力

飲み込む働き

湿り具合

舌や唇を動かす働き

かみ砕く働き

加齢により口腔内の「感覚・かむ力・飲み込む力・だ液の分泌」などの機能は少しずつ低下していきます。そのような症状を早期に診断することで生涯にわたり、食べることを楽しみ、会話に花を咲かせ、笑顔が続く健康長寿を支えます。



当院では新たに舌で押す力を測定する機器を導入することにしました。

生活上の変化で気になることがありましたらご相談ください。



舌圧測定器