



介護予防と口腔機能向上についてのお話



//介護予防の2つの目的//

- 1、「要介護状態になることをできる限り防ぐ(遅らせる)こと」
 - 2、「要介護状態であっても状態がそれ以上に悪化しないようにする(維持・改善を図る)こと」
- どのような状態にある高齢者であっても、そのひとの生活や人生を尊重し、できる限り自立した生活を送れるよう支援することが介護予防サービスの目的です。



ではなぜ、口腔機能向上が必要、かつ大切なのでしょうか？



噛んで飲み込めないと栄養摂取できない



栄養摂取できないと体力・気力が低下する



体力・気力が低下すると、横になって過ごすことが多くなる

口腔機能には「かみ砕く(咀嚼)・飲み込む(嚥下)」「唾液を分泌する」「言葉を発する(発音)」「表情をあらわす」など様々な役割があります。

食べることやコミュニケーションのための機能を維持することは、体の健康にプラスになるだけでなく、人や社会と活発に交流し、心身ともに自立した生活を送るために欠かせない要素です。

また口腔機能の向上によって、食事の面からは栄養改善を通じて筋力の向上、会話の面からは社会交流を通じて閉じこもりやうつ予防に繋がることが期待できます。

一方で口腔機能が低下すると十分な栄養がとりにくくなることから、体力さらには免疫力の低下につながり、感染症にもかかりやすくなります。口腔機能のなかでも特に嚥下機能が低下し、誤嚥を繰り返していると誤嚥性肺炎など命にかかわる疾患の引き金になります。(引用:厚労省 eヘルスネット)



<クリニックからのお知らせ>

みなさんの口は噛める口、飲み込める口でしょうか。

把握のために定期検診(せめて年一回、ご自分の誕生日)をお勧めします。