

グレースデンタルクリニック 訪問歯科新聞

3月号

《発行元》
医療法人社団 慶実会
グレースデンタルメディカル
クリニック湘南分院



〒252-0804
藤沢市湘南台2-17-17
グランドメゾン湘南101
Tel 0466-44-4184/ Fax 0466-44-4185

《なぜお口が汚れるのか？》



お口が汚れる原因 それはお口の機能の低下

口腔機能低下症

★舌を『べー』と出して上下、左右に動かせますか？

舌は99%筋肉の塊です。

年齢と共に手足の筋肉が衰えるのと同様に舌の筋肉も衰え動かなくなり、頬などに溜まった汚れを舌でぬぐう事が出来なくなり汚れが溜まってしまいます。

★次に唾液です。

私たちは口の中にサラサラした水分の様な唾がお口いっぱい循環しています。これによって常にきれいに保ってくれます。

高齢になると < 唾液の量が減少
ベチャベチャ、ネバネバ、カラカラ

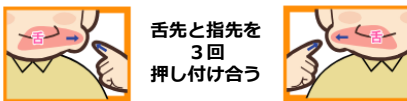
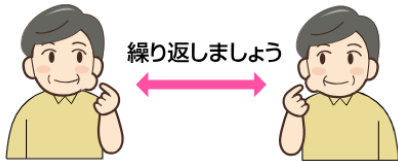
口の中が乾燥する事により、汚れやすく、むせやすくなります。



口もリハビリが必要です！

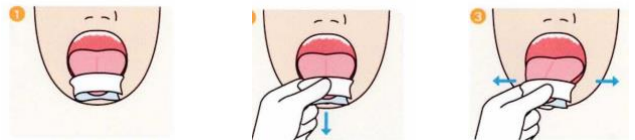
●自分でできる人

- 舌を左右の口角をさわる。
- 口の周りをぐるりと舌を動かす。



- 舌を左の頬の内側に強く押しつける。
- 自分の指で、口の中の舌の先を、頬の上から押さえる。
- それに抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり3回押しつける。
- 右の頬でも同じこと繰り返す。

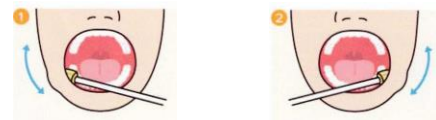
●自分でできない人



すべらないように舌をガーゼで包む。

手で舌をつかんで、前に引き出す。

ゆっくりと左右に動かす。



左右の頬を、頬をふくらむようにスポンジブラシ、もしくは指を使って内側から外に向かってのぼす。

ゆっくりと上下に5~6回動かす。



歯磨きの後にこの様な運動、ストレッチも行う様にしましょう。

《クリニックからのお知らせ》

口腔リハビリは毎日続ける事が大事です。どうやったらよいかわからない時は、お気軽にご相談下さい。