

## ご存知ですか？『口腔機能低下症』

こうくうきのうていかしょう

最近、ふらつきやすい、物忘れが気になる、耳の聞こえが悪いと感じていませんか？  
それ、口腔機能低下症かもしれませんよ！

### 『口腔機能とは』

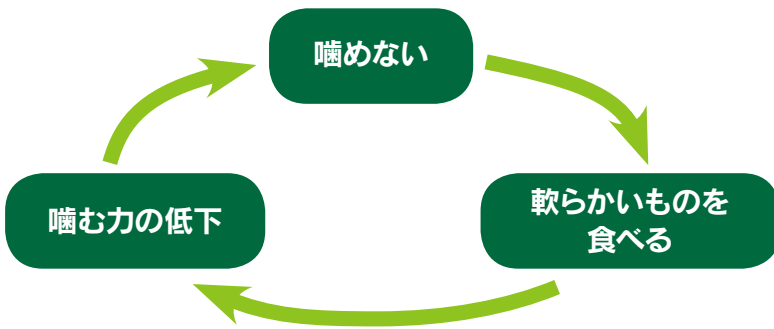
難しい言葉ですが、お餅つきをイメージするとわかりやすいです。臼（唇・頬）、杵（歯）、つき手（そしゃく筋）、返し手（舌）、手水（唾液）この役割分担がうまくくと、おいしいお餅が出来上がりますね。口の中でしっかり咀嚼された食べ物は、唾液と混ぜ合わされ、飲み込みやすい形状になって食道を通り、胃で消化され栄養になっていくわけです。どの役割もとても大切です。

口腔機能が低下すると、食事が軟らかいものに偏り、栄養バランスも崩れます。また、嚙む力も弱くなり口腔の悪循環におちいります。（口腔フレイル）



### 口腔機能の チェックをしましょう

- ・固いものが噛みにくくなった
- ・お茶や汁物でむせやすくなった
- ・食べ物や錠剤が飲み込みにくくなった
- ・口の渇き・口臭が気になる
- ・入れ歯が合わなくなった



### 『入れ歯なくても食べれる!』

奥歯で噛むと、耳の横の顎関節が動き、脳への血流が多くなり脳が活性化します。また、ふらついた時は奥歯を食いしばって体を支えることができます。片側しか噛めないと、脳への血流が悪くなり、認知症発症や転倒の危険があります。胃腸虚弱や難聴を訴える方もありますので、やはり両側で噛める事が大切です。

### 平成30年4月から『後期高齢者歯科健診』が始まっています

後期高齢者歯科健診は、市内指定歯科医院にて受診できます。

80歳で20本の歯を維持している人は2016年で50.2%ですが、しっかり咀嚼するためには奥歯が1本でも多いほうがいいですね。

いつまでもお口から、美味しく安全に食べることができるよう、定期的に歯科健診を受けて、虫歯や歯周病だけでなく口腔機能低下も予防しましょう。



## ●介護予防できらきらシニア ～介護予防事業参加者募集!!～

### 熟年簡単クッキング教室～男性初級者コース～

料理の腕を上げたい、レパートリーを増やしたい、そんな方におすすめの初級者向け調理実習をおこないます。あなたもワンランクアップした料理にチャレンジして、料理男子をめざしましょう。

<b>日時</b>	平成 31 年 (2019 年) 1 月 25 日 (金)、2 月 1 日 (金)、8 日 (金) 全 3 回 10:00 ～ 12:30 ごろ	<b>場所</b>	羽曳野市立保健センター 3 階 栄養指導室
<b>対象</b>	65 歳以上の男性市民で、 今まで料理をしたことがある方	<b>費用</b>	1,500 円 (3 回分、材料費込)
<b>持物</b>	エプロン・三角巾・タオル・筆記用具	<b>定員</b>	10 人程度 (応募多数の場合は抽選になります。)



◆申込 地域包括支援課の窓口、またはお電話で申し込みください。締切：12月21日(金)

◆問合せ 地域包括支援課 ☎ 072-947-3822 (直通)