

# あさか訪問通信

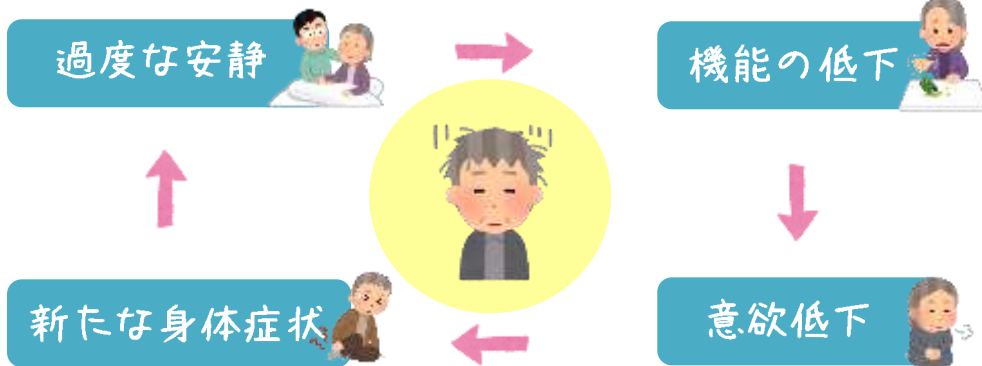


## 口腔機能の 廃用症候群について

R6.11月号

落ち葉の季節になってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？胃ろうの方は、お口から食事をしない為に唾液の分泌が少なくなり、お口の中の衛生状態が悪くなります。また、食事の時の咀嚼することがない為、**口の中に汚れが残り粘膜に張り付いてしまいます。**更に、嚥下（飲み込み）の回数も非常に少なくなるので喉に汚れが溜まりやすくなり**お口の機能が低下**していきます。

### ● 廃用症候群の原因



高齢になると噛む力は若いころの半分程度なり、食べ物を胃に送り込む機能も遅くなってきます。更に、機能低下を加速するのは脳卒中による片麻痺や認知症による障害と、それがきっかけとなり**自分で嚙んだり飲み込んだりする機能を使わないこと**で廃用症候群が起きます。予防法はシンプルで、**お口を動かす**ことです。

### ● 歯と口の働きが弱くなると…

歯周病などで歯が抜けて噛めない状態が続いたり、唾液の分泌が悪くなってくると、食べにくくなったり食欲や体力も低下してしまいます。



**予防・改善が可能です！**

『噛むこと』を餅つきに例えると、上下の歯は「杵と臼」に当たります。杵と臼があっても、「餅をこねる人」がいなければ餅を作ることができません。「餅をこねる人」に当たるのは、舌や頬、口の周り筋肉です。年齢と共に足腰の筋力が低下するように**舌や口の周りの筋力も低下**し、歯や入れ歯が問題なくてもしっかり噛んだり飲み込んだりできなくなります。オラルフレイルはフレイルや**要介護状態の入り口**です。飲み込む機能の低下は、誤嚥により細菌が肺に入ることによって『**誤嚥性肺炎**』を引き起こします。誤嚥性肺炎は日本人の死因第6位です。

### ● 予防法

- ・自分でできる身の回りの動作は極力自分で行う
- ・口腔内の細菌を減らして、清潔を保つ
- ・誤嚥性肺炎や認知症予防・口腔機能の低下を防ぐ

まず**歯ブラシを使い歯を磨くところ**からはじめてはいかがでしょうか？  
専門の私たちに手伝いさせてください。