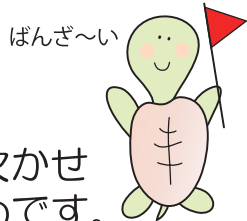


唾液腺マッサージ



口の渇きや食事中に水分が欠かせない方には、食前がおすすめです。唾液で口の中が潤うと食べ物が飲み込みやすくなります。

唾液には大切な働きがあります

食べ物の消化を助けるアミラーゼという消化酵素が含まれています。また、口の中にうるおいをあたえ口やのどの粘膜を保護したり、食べ物を飲み込みやすくしたり、食べかすや細菌を洗い流したり、細菌によって酸性になった口の中を、もとの中性にもどしたりする働きもあります。

口の渇きをほっておくと、なめらかに舌が動かなくなり、ほおの内側の感覚や味を感じる感覚も鈍くなります。そのためにスムーズに会話したり食事を美味しくあじわえなくなることもあります。



3つの大きな唾液腺をマッサージしましょう



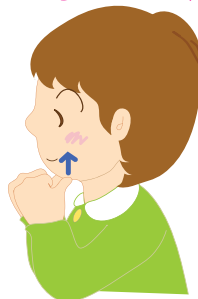
耳下腺

親指と残りの指で耳をはさむようにして、手のひらをほおにあてて回す



顎下腺

親指で下あごの左右の骨の内側を、耳の下→あごの内側へ向って押していく



舌下腺

親指であごの下から突き上げるようにゆっくりとグーッと押す

噛む回数を増やす・部屋が乾燥しないようにする・適度に水分をとる・保湿剤をつかうこともよい方法です。

口腔ケア Support Office nao なお工房 ©禁/転載・複製

T&K ティーアンドケー株式会社 Pepti-Sal

☎ 0120-555-350

受付時間：平日9:00～18:00(土日祝日を除く)

TEL：03-5640-0233 FAX：03-5640-0232

毎日チェックしよう

うがいで口腔機能チェック!



『フクフクうがい』

口を閉じてほおをふくらませる「うがい」です。右10回→左10回→両方で10回してみましょ。

- から水がもれる
- 水を飲んでしまった

『ガラガラうがい』

上を向いてのどの奥を洗う「うがい」です。強く10回してみましょ。

- むせた □鼻から水がでた
- 水を飲んでしまった

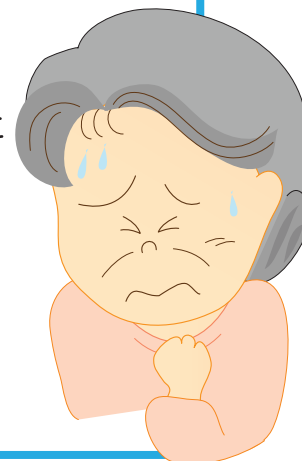


こんなことが起こったら口腔機能の低下かも?

こんなサインを見逃がさないで

飲みこむ力をチェック!

- お茶や汁物がむせやすい
- 食べこぼすことが多くなった
- 食事に時間がかかるようになった
- 薬がのみこみにくい
- 食べ物がよくのどにつまる
- 食事によくむせる
- 食後に声がかすれることがある



こんな症状があったら嚥下機能の低下かも?



えんげしょうがい

嚥下障害

ごえんせいはいえん

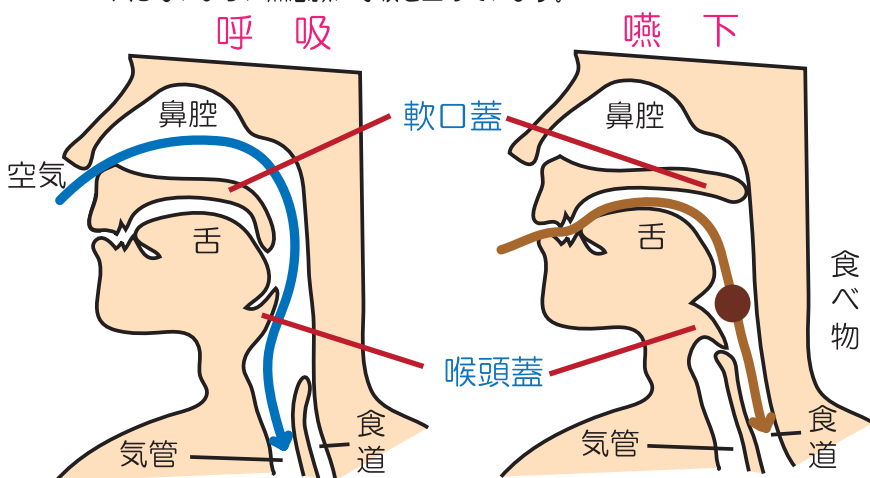
と誤嚥性肺炎

普段、何気なく水分や食べ物を飲み込んでいます。それは舌やのどなどが上手く働きあうことで、口から食道そして胃へと食べ物を運んでいくからです。その機能が加齢や病気などが原因で、呼吸のコントロールや嚥下の機能が低下し上手く働かなくなると、スムーズに飲み込めなくなったり、飲食した物の一部が気管や肺に流れてしまったりする「嚥下障害」が起こることがあります。嚥下障害になると、栄養を十分に摂れなくなり「低栄養（栄養失調）」になったり、不潔な口の中で増えた細菌が唾液や食べ物と一緒に肺に流れて「誤嚥性肺炎」を起こしたりする危険性もあります。

嚥下

のメカニズム

歯で噛み砕いた食べ物が唾液と混じって食塊をつくる
 ⇒ 舌の動きによって口の奥に運び ⇒ 飲みこむ瞬間は、食べ物が気管に入らないように無意識に呼吸を止めています。



軟口蓋が下がって喉頭蓋が上がり、気管がひらき空気が気管に入る

軟口蓋が上がり喉頭蓋が下がり、気管をふさぎ食べ物が食道に入る

口の中を清潔にし、口腔機能を低下させないことは、全身の健康や命を守ることに繋がります。



★ お口の乾燥度をチェック!

- お茶や水をよく飲むようになった
- 夜中に起きて水を飲むようになった
- 口臭が気になる
- 口がねばねばして話しにくい
- 舌がひび割れたり、痛いことがある
- 入れ歯が合わなくなって痛い
- むし歯や口内炎ができやすくなった

唾液パワーってすご〜い!!



こんな症状があったら口腔乾燥症かも?

口腔乾燥症を知っていますか? (ドライマウス)

唾液は、口の中に1日1000ml~1500mlも分泌されます。様々な原因で唾液分泌が常に不足すると、口の中がカラカラに渴いてしまいます。これが口腔乾燥症（ドライマウス）です。

薬の副作用

ストレス
緊張

ドライマウスの原因

放射線治療

口呼吸
筋力の低下

全身の病気

糖尿病、腎疾患
シェーグレン症候群など
(自己免疫疾患)

唾液腺の病気

