

保健師からの ちょっといいはなし!



～ 介護予防 ～

あなたのお口は 大丈夫?



舌の老化が 始まっていませんか

皆さんのお口は健康ですか？
足や手が不自由になると、その
大変さは誰でもすぐわかります。
また、他人の援助を受けたり、
福祉機器などで代用することも
できません。

しかし、口の働きが悪くなるとどうでしょうか？そのことは
案外自分でも気づきません。
食事を楽しむたり、人とおしゃべり
を楽しんだり、自分の思いを伝えたり、
口の働きは他人が代わって行うことが
できないことばかりです。
話せない、食べられないという
「お口の寝たきり状態」にならない
ために、今回は口の働きについて
考えましょう。

まずは試してみてください。

下の写真のように舌を縦にでき
ますか？普段の会話や食事では
あまり大きく舌（筋肉）を動かす
ことはありませんが、加齢とともに
誰でも舌の動かせる範囲が狭く
なります。身体の筋肉と同様に
口の周囲の筋肉も使わな
いと衰え「あれ、出来ない」と
いうことが多いのです。手を添
えて動かすわけにもいかず、ど
うしたらよいかわからないこと
と思います。でもご安心を。ま
ず、奥歯の内側の歯茎の境目あ
りに舌の先を当ててください。

顔しわが深いのは 右？左？

右？左？

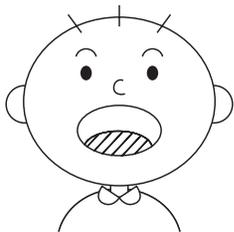
鏡を見て、小鼻から口角に伸びる
鼻唇溝というシワを左右見比べて
みてください。どちらのシワが深い
ですか？左右のシワが違う方は、
口の使い方が左右で違う可能性が
あります。お口の健康を保つには、
左右をバランスよく使うことも
大切です。

歯ブラシ、 どっちに入れた？

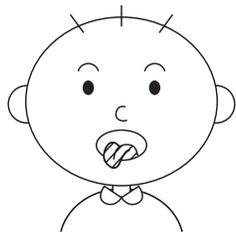
歯を磨くとき歯ブラシを左右どちら
に入れますか。右利きな

ら左に入れるかたが多いと思
います。そのままスツと歯
ブラシが入るという単純な理
由ですが、問題は単純なところ
にあります。なぜなら後から歯
ブラシを入れる側は磨く時間
が短くなる場合が多いから
です。いつも左側に歯ブラシ
を入れるかたは、右側はちよ
つと長く磨こうと意識する
とよいと思います。
いつまでもおいしく食べ物を
味わい、楽しくおしゃべり
するために、お口の使い方
について意識することが
はじめの一歩です。

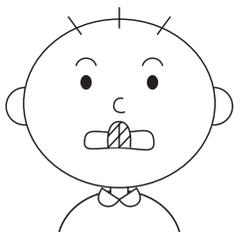
舌の体操



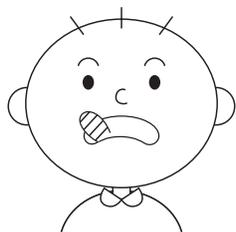
口を大きく開く



舌を出す



上唇をなめる



口の両端をなめる



あなたは、
できますか？

