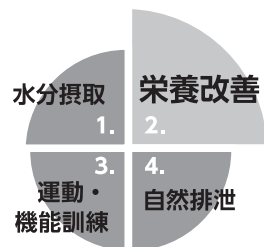


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ: 『**栄養と口腔機能**』

2. 栄養改善

- 嚥下(飲み込む) 咀嚼(かみ砕く) 摂食(食べる) 発音・構音(話す) 口腔衛生

ワンポイント* レッスン 『**健康的な食生活には、お口の健康が最も重要!**』

適切な栄養の摂取は健康な生活を営むために欠かせません。適切な食事は認知症、フレイル(虚弱)、非感染性疾患を予防し、健康寿命の延伸にもつながります。しかし、加齢とともに口腔機能(かみ砕く、飲み込む、話す、衛生など)が低下することで、柔らかい食事を好むようになり、摂取する食品や栄養素が偏るため、たんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミンCなどが不足しやすくなります。結果、筋力低下や骨粗しょう症、心血管疾患の誘因につながります。

逆に、大豆や大豆製品、緑黄色野菜、藻類、牛乳・乳製品をしっかりと摂取すると、認知症の発症リスクが低下したり、その他魚介類、肉類、卵、いも類、果物類、油脂類の10食品をバランスよく食べることでフレイル(虚弱)を予防するとも言われています。

つまり、健康な生活を送るための適切な食事をとるためには口腔機能を保つことが重要になるわけです。

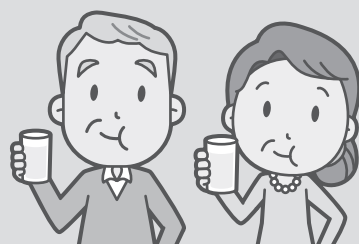


顧問歯科医師からの
**ワンポイント
アドバイス:**

口腔ケアの目的は、口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持することにあります。口腔ケアは、適切な食事のみならず、誤嚥性肺炎の予防、全身の健康状態の維持・向上にもつながります。

今回は、自宅でも取り組める口腔機能アップの方法をお伝えします。「うがい」も方法によっては口の機能をしっかり使うので、やってみてください。

nagomiプラス副顧問歯科医師 **大岡 貴史**



① **ブクブクうがい**

ブクブクは唇と頬の筋肉を使います。しっかり右・左と水を動かす、頬を膨らませることで、口まわりの筋肉のトレーニングになります。右10回、左10回を交互にやってみましょう。



② **ガラガラうがい**

ガラガラは舌の奥の方を持ち上げ、声を出しながら行います。舌を持続的に持ち上げるという練習になりますので、しっかり「ガラガラ」と声を出しながら10秒目指してやってみましょう。

nagomiプラスでの
取組みのご紹介

食事の前の『**口腔機能改善プログラム**』で、
食事をもっと美味しく安全に (摂取量600kcal)



水分、食事をしっかりとって栄養を得るには、食事姿勢、嚙む(咀嚼)機能、飲み込み(嚥下)機能、口腔環境が整っていることが重要です。その為 nagomi プラスでは昼食前に、「口腔機能改善プログラム(お口の体操)」を実施し、食事を美味しく安全に召し上がって頂けるようにサポートしております。

プログラム内容は、お口周りの体操だけでなく、箸やスプーン等を使って、ご自分で口元まで食べ物を運ぶといった動作がスムーズに行えるよう、鎖骨周りをほぐしたりといったことも実施します。

また、ご利用者様それぞれの口腔に関する悩みや課題を改善すべく、個別での口腔機能訓練や口腔機能に関する情報提供もしております。

ご自宅でも取り組める体操が中心ですので、ぜひお食事前の習慣にいただき、毎日の食事を偏りなく美味しく安全にお召し上がりください。

nagomi
PLUS

お問い合わせはお近くの
リハビリデイサービス
nagomi プラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、
カメラを起動し、右記の
QRコードを読み込んで下さい。

