

口腔ケアと食事について

R8年2~3月 大島記念嬉泉病院 栄養科

食べ物の入り口である口腔についてお話していきます。適切な口腔ケアをし、楽しく食事の時間を過ごしていきましょう。

口腔機能が低下すると...

- ①咀嚼、嚥下力の低下 → 食事量やバランスの低下
- ②唾液の分泌量低下 → 味覚や嚥下機能の低下
- ③発音の低下 → 会話の減少
- ④誤嚥性肺炎のリスクあり



「好きなものが食べられない、、、」
「むせることが多くて食事がつらい、、、」
「食事量が減ったな、、、」

改善すると

- 虫歯・歯周病予防
- 味覚改善、食欲増加
- 筋力や健康の維持、誤嚥性肺炎予防
- 食事を楽しめることでQOL向上



お口の筋トレ！あいうべ体操

①あ～



②い～



③う～



④べ～



- ①～③は大きめに！声は出しても出さなくてもOK
- ④は舌を顎先まで出す気持ちでやりましょう。

その他口腔ケアのポイント

歯磨きの確認

かかりつけ医

を持

虫歯や歯周病

早期発見

入れ歯の調整

自分のお口に
興味を
持ちましょう！

認知症予防

飲み込みUP
食べこぼし防止
食塊形成の向上

味覚の改善

よく噛んで
食べる
目標ひと口30回

...になることがあればお気軽に栄養科までお声掛けください😊