

元気な体は 元気な口から！

市では、介護予防事業の一環として、要介護状態となる恐れのある65歳以上の方（特定高齢者）を対象に、口の健康状態を整え、食べたり飲み込んだりする機能を鍛えて口腔機能の低下を予防する「口腔機能向上プログラム（おたっしや教室）」を実施しています。

介護予防とは、高齢者が要介護状態にならないように老化のサインを見つけ、早い段階で改善することです。



おたっしや教室等のお問い合わせは、市介護福祉課地域包括支援センター Tel(23)6111番内線2181・2182まで。

根室市の現状

平成22年6月末現在、根室市に住む65歳以上の方は7,758人で、高齢化率は26%を超えており、人口の4人に1人が高齢者となっています。多くの方は自立した元気な生活を送っていますが、病气やけが、加齢による心身機能の衰えから介護保険の申請をする方が増え、現在では1,000人余りの方が要支援・要介護の認定を受けています。

8020（ハチマルニイマル）運動

8020運動は、自分の歯が20本以上あれば、たいていのものは何でも食べられるということから、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうというキャンペーンで、厚生労働省や日本歯科医師会が進めています。しかし、自分の歯がない方でも、入れ歯の手入れや定期的な調整で食事はおいしく食べることができます。大切なのは、現在の口腔の状態を見つめ直して、今ある歯の健康を保つことです。

口腔機能が低下すると

病气やけがで寝ている状態が長くなると、起き上がって歩くことが困

難になってきます。このように、使わなくなった筋肉や神経が衰えていくことを「廃用（はいよう）」といいます。顔面や物をかんだりする筋肉も同じで、弱ってくると表情の動きや会話が減るなど、さまざまな問題が起こります。また、かむことが少なくなると、唾液の分泌量も減少し、味覚や口腔の衛生にも悪影響を与えます。

口腔の機能低下は、口からおいしく食べることを妨げ、食事の楽しみをなくしてしまいます。食欲が低下すると、体重の減少や栄養状態の悪化を招くほか、心臓病や糖尿病などの全身疾患への悪影響、口腔内で増えた細菌による肺炎を引き起こすこともあります。

口腔の健康度

口腔の健康度は、生活動作（食事・歩行・入浴など）の自立度とも関係があります。次の3つの項目をチェックしてみましょう。

- ① 半年前より固いものが食べにくくなった
- ② 汁物などでむせることがある
- ③ 口の渇きが気になる

これらが日常的に見られる場合は、口腔機能低下のサインです。2つ以上当てはまる方は、生活機能低下の