



ためになる介護通信コーナー < 3 >

「口腔乾燥症について2」

歯科医師 山下 よしのり 美登

口腔乾燥症にならないようにするにはどのようにするか？家庭でできる予防法をお伝えします。

①「ストレス」を過度に受けない事。ある程度ゆとりある生活をしていただきたい。②口の周りの筋肉（唇、舌、ほっぺ等）を使えば使うほど唾液はよく出ます。という事は、まず食べ物をよく咬む。固い繊維の強い食べ物をしっかり咬むようにします。高齢者の方がいる家庭では、どうしても食べたがらないようですが、できるだけ箸を置いて、ゆっくりしっかり咬んでみてください。「入れ歯が痛くて、そんなの食べれない」という人は、歯科医院へ行けといわないまでもよく会話をしましょう、よく笑いましょう。大きな声で表情豊かに笑いましょう。怒りましょう。泣きましょう。③ 口腔体操をしましょう（図参照）これはやらないよりやった方が絶対に効果があります。動きにくい筋肉をしっかりマッサージしましょう。

口腔乾燥症は一種の現代病ストレス、運動不足（咬まない、話さない等）が大きな原因です。これらを予防するのはやはり家庭、仲間等の集団で上記のような事をするのがいいと思います。選択肢としてデイサービスなどを利用して、良き仲間と、大きな声で笑い、歌い、小さな声で嫁姑の悪口を言い、喜怒哀楽を表現するのもいいでしょう。「どのようなときに健康を感じますか？」美味しいものを食べ、仲間と交流し、朗らかに暮らす。このような時に健康を感じませんか？ちょっと外に出て、自然体で生活を送ることが最大の予防だと思います。