

## 口の機能（働き）について ④



【グループ③ 食べる】 ①味わう ②噛む(咀嚼) ③飲み込む(嚥下) ④消化する ⑤異物を出す

～グループ③ 食べるを説明しながら貼り付けていく

- ① 味わう…唾液と食物が混ざり合うことで味を感じることができます
- ② 噛むことを咀嚼といいます。
- ③ 飲み込むことを歯科用語では嚥下といいます。
- ④ 消化する…飲み込みやすい塊になるまで良く噛むことで、胃への負担を軽くします。
- ⑤ 異物を出す…舌をしっかり動かすことで、魚の骨や種などを外に出すことができます。

☆こんなにたくさんのはたらきがあることをご存知でしたか？

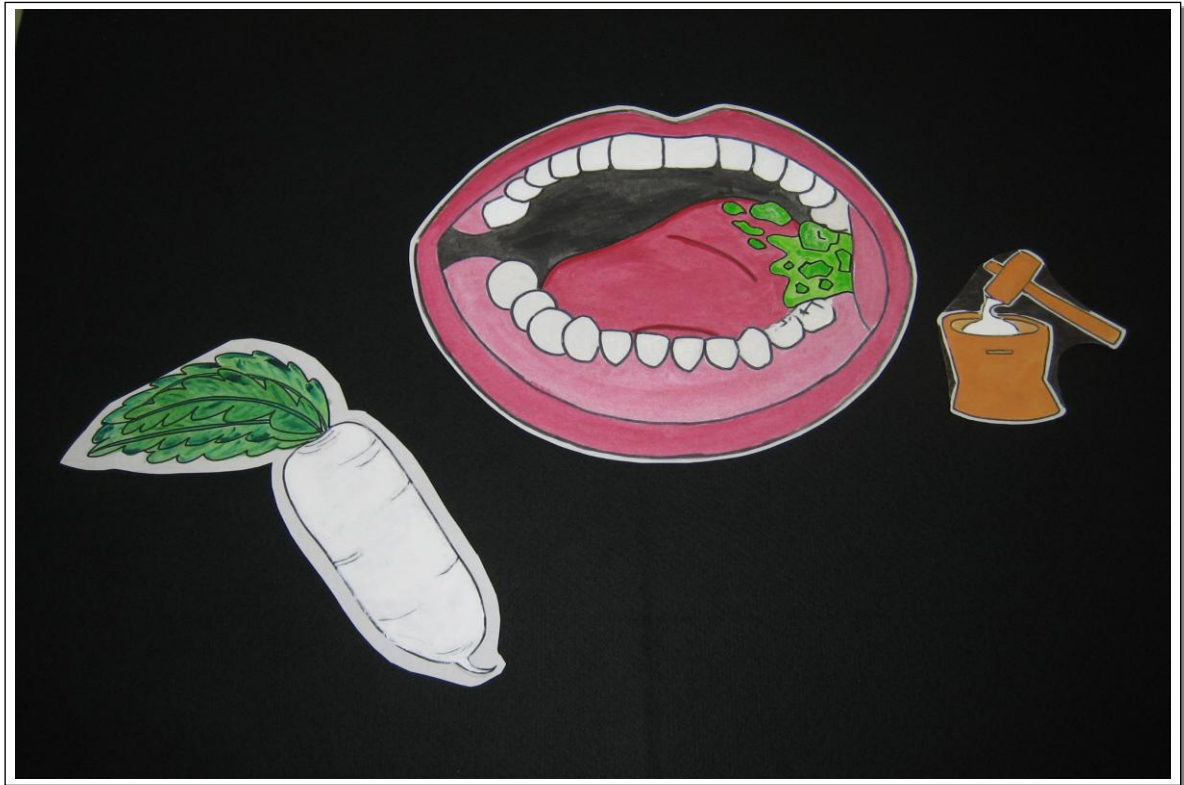
☆これらはすべて、皆さんが日常生活を過ごす上でとても大切なはたらきです。

☆これらのはたらきの中で、最近「これはできにくくなったなあ」と思うものはありますか？

～噛む(咀嚼) 飲み込む(嚥下)を残して剥がす

☆今日は噛むこと(咀嚼)と飲み込むこと(嚥下)について詳しくお話をします。

## 口の機能（働き）について ⑤



【咀嚼】 ①咀嚼時の口腔内 ②もちつき ③大根

～噛む(咀嚼)を残して飲み込む(嚥下)を剥がす

**\*まずは噛む(咀嚼)について話をします。**

☆食物を噛む時に、口のどこを使っていますか。（いくつかあげてもらおう）

～口腔内と大根を貼る

そうですね。歯、舌、頬、唾液

☆噛むことは餅つきに

～餅つきを貼る

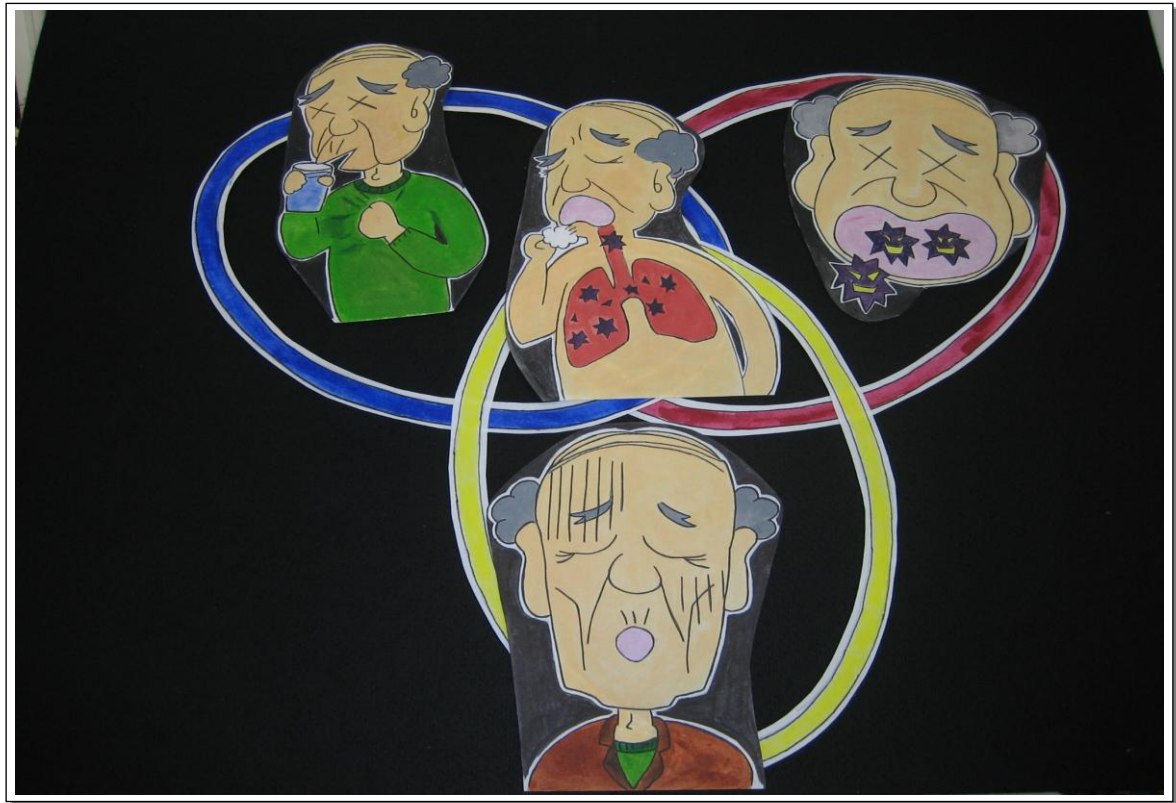
似ていると思います。

☆それでは歯、舌、頬、唾液は餅つきのどの部分に当たるか考えてみてください。

(シンキングタイム)

☆そうですね、歯は杵と臼、舌は手（返し手）、唾液は水に例えられますね。この4つが協力し合って滑らかなお餅が出来上がります。さらに私達は、噛むために、この4つ以外にも頬、唇、顎の骨、顎の関節、顎を動かす筋肉、口の周りの筋肉なども協力し合っています。このどれかが欠けても噛むことに支障が出ます。

## 口の機能（働き）について ⑥



- 【誤嚥性肺炎】
- ① ○+コップのおじいさん（食べ物や唾液の誤嚥）
  - ② ○+口に細菌のおじいさん（口腔内細菌の増加）
  - ③ ○+縦スジのおじいさん（免疫力の低下）
  - ④ 咳をしているおじいさん（誤嚥性肺炎）

☆皆さんは誤嚥性肺炎という言葉をご存知ですか？

☆今、世間でも関心度が高くなっている誤嚥性肺炎についてお話します。

☆誤嚥とは、食べ物や飲み物、唾液など本来食道に入るべきものが、誤って気管に入ってしまうことを指します。

☆口の機能（働き）のどこかに不具合が出てくると、食べ物によっては飲み込みにくかったり唾液でムセたりします。特に水分は流れるスピードが速いため、ムセやすく気づく目安になります。

～①を貼る

☆口の中は 300～700 種類の細菌が数千億個以上も生息しています。口腔内清掃が悪いと簡単に 1 兆個近くにもなります。

～②を貼る

☆膝や腰が痛かったりして身体機能が低下して、動く量が減ると食欲も落ちてきます。そうなる  
とさらに疲れやすく元気がなくなり免疫力が低下します。

～③を貼る

☆これらの状態が重なってくると、誤嚥性肺炎を発症します。

～④を貼る

そうならないためには(1)「お口の体操」をして飲み込む力をつけましょう。

(2)歯や口、舌の清掃をして細菌を減らしましょう。

(3)栄養のバランスを考えてしっかり食べて抵抗力をつけましょう。