

「お口の健康」について

今月は、
佐々木 七
保健師です。



みなさんは「口腔機能低下症」という言葉を聞いたことがありますか？

口腔機能の精密検査で7つの項目のうち3項目以上に当てはまると診断されるお口の疾患です。2018年に診断名として扱われるようになり、医療保険での治療が可能になっています。

口腔機能低下症は突然発症する病気ではありません。お口のさまざまな衰え（固いものが食べにくくなったなど）から始まり、「オーラルフレイル」というお口の機能が軽度に変化した状態を経て、さらに機能が低下して発症に至るものです。

生きるために欠かせない栄養を取り入れる場所であるお口の働きが悪くなると、噛み応えのあるもの（タンパク質を多く含むお肉な

ど）が食べにくくなり、次第に全身の筋肉が減ってしまい体力の低下につながります。

おいしく食べて毎日を元気に過ごしていくために、「口腔機能低下」の予防対策についてお伝えします！ぜひ取り組んでみてください。

■お口の機能低下の初期のサインについてチェックしてみましょう

（次の5項目の中で2項目以上に当てはまると「オーラルフレイル」状態が考えられます）

①固いものが噛みにくくなった



②汁物を飲むときにむせることが増えた



③口の中が乾いておいが気になるようになった



④自分の歯が20本無い（19本以下）



画像：日本老年歯科医学会、日本老年医学会、日本サルコペニア・フレイル学会

⑤言葉をはっきり発音できなくなってきた



■お口の機能維持・向上のための取り組みについてご紹介します

▼かかりつけの歯科医師を持つ
3～6カ月ごとに検診を受けましょう。

▼1日2回は歯磨きをする

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、歯と歯ぐきの境目を意識して優しく丁寧に磨きましょう。義歯の方は毎食後に水洗いをして専用ブラシで優しく磨きましょう。

▼頬のトレーニング

唇をしっかり閉めて口から息が漏れないようにします。頬を思い切り膨らませて、次に頬をへこませて口をすばめます。この動きを3回繰り返します。

▼舌のトレーニング

口を大きく開けて、舌をできるだけ前に突き出します。次に舌で上唇・右の口角・左の口角を順に触ります。この動きを3回繰り返します。

▼唾液腺マッサージ（3カ所）

①耳下腺（耳の少し前くらいの位置）を人差し指から薬指で優しく円を描くようにマッサージ

②顎下腺（左右顎の骨の内側）を親指で耳の方から顎先に向かって軽く押してマッサージ

③舌下腺（顎先の少し内側・舌の付け根あたり）を親指で軽く舌を追い上げるようにマッサージ

■お知らせ

・町の介護予防事業である「おい！元氣会」では健康維持のための身体や口腔の体操を毎回実施しています。町内12カ所の自治会館などで月2回開催していますので、お気軽にご参加ください。（町内在住の60歳以上の方が対象です）

・お口の困りごとや介護についての不安などがあれば、大井町地域包括支援センター（大井町健康福祉課内）（☎0465-838024）までご相談ください。

参考

・日本歯科医師会ホームページ
・東京都健康長寿医療センターホームページ



は、忘れた頃にやってくる！

災害時のトイレ対策について学びました

今年の防災講演会は、8月30日(日)、生涯学習センターで行いました。今年も電話やインターネットにて申し込みをいただき、150人を超える方々に参加いただきました。

今年はNPO法人日本トイレ研究所代表理事 加藤篤^{かとうあつし}さんに「災害時のトイレ対策」と題し、トイレ問題について分かりやすく丁寧にお話いただきました。

今回は会場の参加者のもとより事前に頂いたインターネットによる質問の一部を講師に回答していただき、あらためて不断の物心両面の準備の必要性について考えさせられました。



防災動画第7弾公開



この動画を参考に、災害に備えよう！

今回は、災害時に役立つ「携帯トイレ」の使い方を、大井町の防災監が分かりやすくレクチャーしてくれます。

はたしてスベリイは、今回も無事に学ぶことができるのか…？



YouTube 大井町
防災 携帯トイレ



笑顔特派員

Rock You!!

スベリイ・マリーキュリーの

笑顔お届け日誌122

あしがらふるさと劇団の開催協力へのお礼を伝えるべく、市役所・町役場を回ってきました。笑顔特派員&移住定住コンシェルジュのスベリイです。足柄上地区1市5町のみなさん、引き続きよろしくお願ひします！

さて、そんな「あしがらふるさと劇団」は、11月28日(土)に大井町生涯学習センターホールで開催！出演者でもある、よしもとの大先輩『内海仁志^{うちみひとし}さん』が現在脚本を制作中。今月中旬ごろから、市民・町民の劇団員みなで稽古をスタートする予定です。そして、いよいよ公演チケットも発売開始！料金は500円(未就学児はひざ上無料)で、購入方法は大きく4つ！

①大井町生涯学習センター窓口(土日もあるよ！)

②大井町役場2階の政策経営課窓口(スベリイがデスクにいるかも！)

③FANYチケット(指定コンビニで発売できます！)

④ネットショップBASE『スベリイショップ』(スベリイが真心こめて発送します！)

さらに、お風呂タイム以外は手売りチケットを肌身離さず持ち歩いていきます。「ここで手売りしていいよ」という場所を提供してくださる方がいれば、

お声がけいただけると嬉しいですよ！劇団座長の務めとして【満員御礼】の客席をつくるため、まずは「手売りチケット100枚届ける！」を目標に走り回ります！

そして劇団公演前には【よしもとお笑いライブ】も開催決定！出演はスベリイが大好きな人たちがばかり。スベフェス2026の来場者に「こんなに面白い人見たことない」と言わしめた『市川こいくちさん』、同期No.1の漫才コンビ『LLR』、いつ大井町に來ても謝ることいっぱい『ですよ。』という3組！劇団公演と合わせて約2時間、たくさん笑ってお楽しみください！

最後にお願ひを1つ。今回の劇団公演は、スベフェスと同じようにクラウドファンディングで制作費を集めていきます。現在、『FANY Action』(よしもとのクラファンプラットフォーム)でプロジェクトを公開中！劇団ならではのリターンも多数ご用意していますので、温かいご支援をいただくと嬉しいですよ！

チケットやクラファンの詳細は二次元コードからCheck Youお願いします！

