

「しっかりブクブクうがい」で肺炎を撃退！！

静岡県在宅歯科医療推進室

【しっかりブクブクうがい】

- *お口の中で洗濯機のように、お水をいろんなところにぶつけます。
- お口の隅から隅まで洗い、食べかすを取り除き、お口の細菌を減らします。
- 口臭予防にも役立ちます。
- オーラルフレイル予防のお口の筋トレ(トレーニング)に最適です。



- ①唇をしっかりと閉じ
- ②唇の上下、頬の左右(★部分)をしっかりと動かしてブクブクうがいをします。
★1か所5ブクブクくらい・2~3周!(30秒くらい)
- ③洗面台の鏡で、★部分がしっかりと動いているか、確認してみましょう。
動きの悪いところは、筋力が弱っているかもしれません。毎日続けて、筋力アップ!
- ④うがいした水をコップに出して観察してみましょう。食べかすがたくさん出てきたら、舌や頬、唇の動きが悪くなっているかもしれません。

<ポイント>

- ・オーラルフレイルは、お口の虚弱/機能低下のこと。オーラルフレイルは、ゴックンと飲み込む喉の機能低下(嚥下障害)に繋がり、誤嚥性肺炎の引き金ともなります。
- ・このうがいの後は、思わず「疲れた～」と言ってしまうくらい、良いトレーニングになります。
- ・歯みがきの後のいつものブクブクを「しっかり」行くと、毎日無理なく続けられます。
- ・唇をしっかりと閉じることで「鼻呼吸」も、鍛えます。
普段、お口がポカーンと開いてしまう「口呼吸」は、唇の周囲の筋肉を低下させます。
これもオーラルフレイルの症状です。口呼吸で口や喉の粘膜が乾燥すると、免疫の働きも低下し、感染症にかかりやすくなります。
唇を閉じる力が弱いと、飲み込む力にも影響が出ます。小さな子どもからシニア世代まで、唇をしっかりと閉じて、鼻呼吸を習慣づけましょう。