

# 口腔機能の向上

よく噛んで食べたり、お話したり、笑ったりしてお口を使っていないとお口の機能が落ちていきます。

口腔機能向上支援は、いつまでもおいしく、楽しく、安全な食生活の営みを目指します。

口腔機能、口腔ケア、摂食・嚥下機能については  
まず、かかりつけ歯科医に相談しましょう

口腔機能向上を実施することにより、  
以下のことが科学的に論証されています

- ① 食べる楽しみを得ることから、生活意欲の高揚がはかれる。
- ② 会話、笑顔がはずみ、社会参加が継続する。
- ③ 自立した生活と日常生活動作の維持、向上がはかれる。
- ④ 低栄養、脱水を予防する。
- ⑤ 誤嚥、肺炎、窒息の予防をする。
- ⑥ 口腔内の崩壊（むし歯、歯周病、義歯不適合）を予防する。
- ⑦ 経口摂取の質と量が高まる。

厚生労働省 介護予防マニュアル第4版

