

口腔機能の 維持・向上



お口には
いろいろな役割があります。

食べる

呼吸する

道具として使う

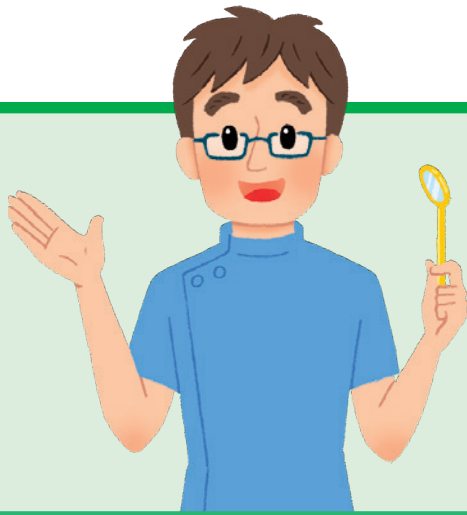
表情を作る

気持ちを伝える

話をする

大切なお口の機能を保ち
いつまでもおいしく食べ、笑顔で人生を過ごすために
日ごろから口腔機能の維持・向上に努めましょう。

お口の体操（嚥下体操）



いつまでも健康でいるために。

- 嚥下機能や飲み込む機能が低下すると食べられる食品が減り、低栄養を引き起こします。そうすると、体の免疫力が下がり、病気に罹りやすくなってしまいます。また、うまく飲み込めなくなると、食べ物などが気管に入る「誤嚥」という状態が起こり、そこから肺炎になってしまうこともあります。
- お口の中を清潔にして肺炎などの原因となる細菌を減らすこと、よく嚥める歯を維持すること、お口をよく動かして飲み込む機能を維持すること、そしてしっかりと栄養を摂ることがとても大切です。

お口の体操（嚥下体操）を 行いましょう！

全身や飲み込むときの筋肉のリラクゼーションを行うために、嚥下体操を行いましょう。
食事の前に行うのが効果的です。



1 深呼吸をします。

ポイント

口をすぼめて吐くことが大事。
食べたものが鼻の方にいくのを防ぐ機能を強化します。
深呼吸は飲み込み機能のトレーニングです。



1 力を抜いてリラックス。



2 鼻から大きく息を吸う。

3 息を一度止める。



4 口からゆっくりと息を吐く。

1～4を3回繰り返す。

2 肩の上下運動をします。

ポイント

両手を左右に開くと胸郭が広がり、呼吸が深くなります。

1 息を吸いながら、
両肩を持ち上げる。



2 息を吐きながら、
両肩を下ろす。



1～2を3回繰り返す。

3 首を左右にまわします。

ポイント

肩より少し後ろを振り返るようなイメージで無理のない範囲で行いましょう。



1 ゆっくりと左に首を回す。



2 ゆっくりと戻し、正面を向く。



3 ゆっくりと右に首を回す。



4 ゆっくりと戻し、正面を向く。

1 ~ 4 を3回繰り返す。

4 頬のトレーニングをします。

ポイント

頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップ!



1 頬を思い切り膨らませる。



2 強く吸い込み止める。

1 ~ 2 を5回繰り返す。

5 口のトレーニングをします。

ポイント

しっかりと動きを丁寧に繰り返しましょう。口の周りの筋肉を鍛えることで食べこぼしやむせを防ぎます。

▶ 「イ」の形と「ウ」の形を繰り返します。



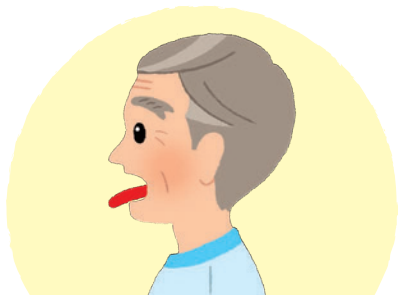
1 唇を思いきり横に引いて「イー」



2 唇を思いきりすぼめて「ウー」

1 ~ 2 を10回繰り返す。

6 舌のトレーニング その1 をします。



1 口を開けたまま、舌を出来るだけ突き出す。



2 口を開けたまま、舌を出来るだけ引っ込める。

1 ~ 2 を10回繰り返す。

7 舌のトレーニング その2 をします。

ポイント

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物の塊を作り飲み込みやすくします。



1 舌で左右の口角にタッチ。ゆっくり5回行う。



2 舌で左右の口角にタッチ。早く5回行う。

8 最後に深呼吸を3回します。

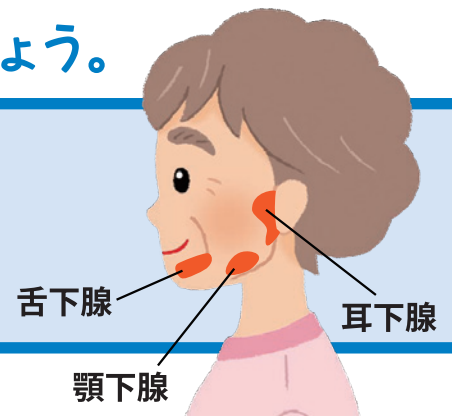
嚥下体操は鏡を見ながら行うと効果的です。

- 人間の顔は左右対象に動きます。鏡を見ながら行うと左右対象に動かしているつもりが左右非対称だったり、動きが足りなかったりすることに気づかされます。
- ご自分で視覚的に確認しながら体操を行うと、より訓練効果が高まりますので、試してみてくださいね。



唾液腺マッサージで、唾液の分泌を促しましょう。

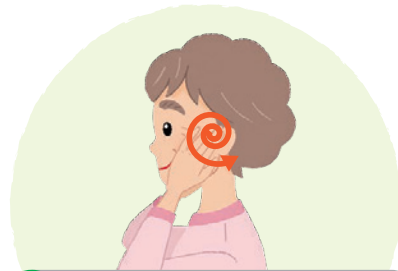
- 唾液には消化作用、口の中の自浄作用、殺菌作用、粘膜の保護、食べ物を飲み込みやすくする、食べ物の味を味わうことを助けるなど様々な働きがあります。
- 唾液の分泌を促すため、唾液腺マッサージを行いましょう。



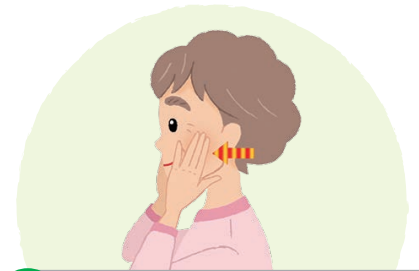
1 耳下腺マッサージ



- 1 手のひらを温め、耳下腺部をおおう。

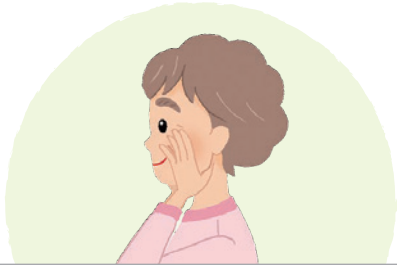


- 2 頬の耳下腺部上に3本程度の指をあて、円を描くように回す。



- 3 回した指を小鼻の方向へ滑らせ上の奥歯のあたりを2～3秒圧迫し、離す。

2 顎下腺マッサージ

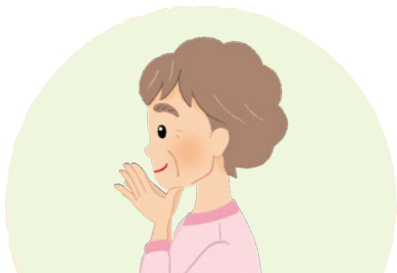


- 1 耳の下の下顎の骨の内側のやわらかい部分に親指をあて、ゆっくりと押し込み、離す。

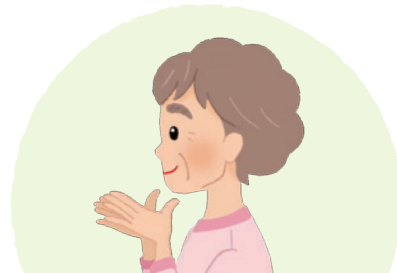


- 2 耳の下から顎の下まで3～4か所を順番に圧迫し、離す。

3 舌下腺マッサージ



- 1 両手の親指を舌下腺部にあて、舌を上顎に押し付けるように、ゆっくりと押し込む。



- 2 ゆっくりと離す。

1～3 を3回繰り返す。

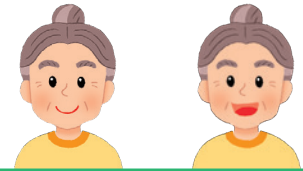
舌や唇の運動能力を測定してみましょう

6回以上で
正常です。

- 1 「パ」を10秒間出来るだけ早く繰り返します。
- 2 発音した数を紙にペンで点を打って後で点の数を数えます。
- 3 1秒間に何回言えましたか？
点の数を10で割ると、1秒間の回数が出ます。

息継ぎをしてもかまいません。

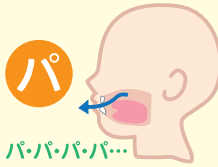
ICレコーダー等で録音して数える方法もあります。



同じように「タ」「カ」でも検査してみましょう。

運動能力がわかります。正常値に届いていなければ、毎日「パ・タ・カ・ラ」と繰り返しトレーニングしましょう。

唇を閉じる動き
口唇を閉じる。



舌を前方に上下する動き
口蓋に舌先を付ける。



舌の後方の動き
口蓋の奥に舌の付け根を付ける。



舌先の動き
巻き舌にして口蓋に押し当てる。



飲み込む力を測定してみましょう

3回以上で
正常です。

▶ 30秒間で何回唾を飲み込めますか？

できるだけ何回も飲み込んでみてください。

3回未満だった方は、少し飲み込みづらさが出てきているのでは？
嚥下体操でトレーニングしましょう！

- 「8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。80歳になっても20本以上の歯を保つため、むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の維持・向上に努めましょう。



- 加齢により歯肉が痩せてくると、歯と歯の隙間に食べ物が挟まりやすくなります。挟まったままにしておくと、むし歯や歯周病の原因になります。日常的にデンタルフロスや歯間ブラシを使用することを習慣づけましょう。



- 歯周病は糖尿病の合併症の1つです。糖尿病も歯周病も生活習慣の改善による予防が可能です。

糖尿病の人は
歯周病に
かかりやすい

相互関係

歯周病の人は
糖尿病が
重症化しやすい



- フッ化物配合歯磨剤を使うことはむし歯予防に効果的です。フッ化物配合歯磨剤は、日本の市場占有率の91.3%※となっていますが、歯磨剤がフッ化物配合歯磨剤であること、また、その効果を認識して使用することが大切です。



※厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会第4回
歯科口腔保健の推進に関する専門委員会
(2017年6月26日) 資料より

かかりつけ歯科医が果たす機能

かかりつけ歯科医で
定期健診・予防処置を
受けましょう。

- 1 定期的・継続的に
口腔衛生管理を
してくれる

▶ 保健指導、歯科健診、
予防処置など

- 2 必要に応じて
口腔機能管理を
してくれる

▶ むし歯(う蝕)の治療、
歯周病の治療、義歯の調整など

- 3 必要に応じて**医療・介護の
コーディネーター**と
なってくれる

▶ 病院紹介、医科歯科連携、
医療・介護の連携など