

口腔機能チェック



半年前に比べて、
固いものが
食べにくくなった



かむ働きが低下している

- 歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある



- 歯周病やむし歯が進行している
- 食べやすい物ばかりで栄養がかったよる
- 筋力が低下しているため、あまりかまずに飲み込んでしまい、消化が悪くなる

歯科受診



お茶や
汁ものなどで
むせることがある



飲み込む働きが低下している

- 舌の動きが弱くなっている
- 口から食べ物がこぼれる



- ごえんしやすく、肺炎になりやすい
- 外食しづらくなる

けんこう 健口体操 (62ページ)



口の渇きが
気になる



唾液の分泌が低下している

- 口の中が乾燥している



- 飲み込みにくくなる
- 口の中が汚れやすくなり、むし歯や歯周疾患が進みやすくなる

唾液腺 マッサージ (63ページ)



健口(けんこう)体操

楽しく美味しく安全に食べるための、健康長寿への近道体操です。

パタカラ体操を試みよう

「パ、タ、カ、ラ」の発音をすることで舌の筋力トレーニングになります。舌を大きく動かす力がつくと、食べ物をのどに送りこみやすくなります。パタカラの発音はしっかりと大げさに動かすのがポイントです。

姿勢を正して行いましょう。

- ① **パ** 唇をしっかり閉じてから発音します。
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。
- ② **タ** 舌の先に力を入れ、上あごにつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。
- ③ **カ** のどの奥に力を入れて発音します。食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないよう、のどの奥を閉じるトレーニングです。
- ④ **ラ** 舌をまるめ、舌先を上の前歯のうらにつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどの奥まで動かすトレーニングです。



舌を動かしてみよう

- ① 舌で下あごの先や鼻を触るつもりでのばします。



- ② 舌を左右にのばします。



- ③ お口の周りをぐるっと一周します。



食事の姿勢



・良い姿勢のポイント

- ・背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- ・背もたれのある椅子に深く腰かける
- ・テーブルの高さは腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- ・体とテーブルの間は、こぶし一つ分くらい開ける
- ・椅子の高さは、ひざが90度に曲がる程度
- ・足は床につける

(出典) 高齢者のための新しい口腔保健指導ガイドブック 一般社団法人大阪府歯科医師会 より

唾液腺マッサージを習慣に

唾液腺マッサージは唾液をつくる役目の器官をマッサージすることにより、その刺激によって唾液を出しやすくします。



① 耳下腺 (じかせん) をマッサージ

頬の後ろ側、耳の前の下側を両手の手のひらを使って優しく円を描くように回します。



② 顎下腺 (がっかせん) をマッサージ

両耳の下から、あごの先に向かって優しく押します。



③ 舌下腺 (ぜっかせん) をマッサージ

下あごを両手の親指で優しく突き上げるようにします。



ぶくぶくうがい

いつもより少なめの水でやってみましょう。鏡を見ながら頬をしっかり動かして、水が飛び出さないように唇をしっかり閉じましょう。



(水が心配な方は空気でふくらませるとよいでしょう)



① 両頬をしっかりふくらませて「ぶくぶく」10秒間

② 右頬、左頬だけで「ぶくぶく」10秒間



③ 上くちびると下くちびるの内側をふくらませてぶくぶくしましょう。



しっかり最後まで吐き出しましょう。

期待できる効果

消化を助ける／飲み込みやすくなる／食事がスムーズにできる
食事の種類が増える／認知症になりにくい

口の中を清潔に！

ていねいな歯みがきと舌の清掃

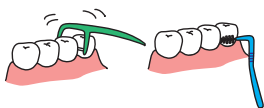
えんぴつ持ち
軽く握る。



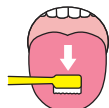
毛先をやさしく歯と歯肉
にあて小さく動かし。
1本ずつ磨きましょう。



歯間ブラシやフロスも活用しま
しょう。



優しく舌全体（上や横）を軟らかめの歯
ブラシまたは舌専用ブラシで
なでるように動かしましょう。
（痛くないことが大切）



入れ歯の清掃方法

毎食後、取り外し、
流水でてのひらにの
せて洗う。
歯みがき剤は磨耗す
るので使用
しない。



裏側、特に金属部分を
ていねいに。
バネをかけている自分
の歯は、汚れがつきや
すいので、特に念入り
に磨く。



保管は水につけ、毎日取り替
える。

入れ歯は、細菌が繁殖しやす
いので、洗浄剤を利用しまし
ょう。

洗浄剤を利用した
場合は流水できれ
いに洗い流す。



期待できる効果

むし歯や歯周病が予防できる／口臭が軽減される

口がすっきりする／ごえん性肺炎の予防になる（肺炎は三大死因です）

（出典）高齢者のための新しい口腔保健指導ガイドブック 一般社団法人大阪府歯科医師会 より

口腔機能向上 介護予防に役立つ口腔ケアのてびき〜健口長寿をめざして〜一般社団法人日本口腔保健協会 より

健口体操（動画）を活用しましょう

健口体操（元気！いばらき体操）の動画を配信しています。

動画に合わせて口腔機能向上に取り組みましょう。

いばらき体操 健口体操

で検索、または

