

その2 お口の健康を忘れるなかれ ～口は、命の入口、心の出口～




お口は、「呼吸する」「食べる」「話す」「笑う」といった、生きていくために不可欠で大切な器官です。命の入り口であるお口をきれいに維持することは、元気な体づくりに繋がります。健口づくりは健康への第一歩です。お口の健康を保つためのポイントをご紹介します！

【ステップ1】 お口の“気になるサイン”を知ろう！確認してみよう！

【ステップ2】 “健口”に向けて、声をかけて取り組んでみよう！

☑お口の“気になるサイン”を知ろう！確認してみよう！

<テキストの使い方> その1 気になる方がいましたら、マニュアルの各ページに移動。
その2 声かけマーク（)を参考に、声かけをお願いします。

8 ページへ移動

- 歯を磨かない
- 入れ歯を磨かない
- 口臭を感じる
- 舌をきれいにする習慣がない
- 根っこだけの歯がある



放っておくと...

食事が美味しくなく
何となく元気がない
微熱が続く 体調不良

9 ページへ移動

- 食べこぼす
- ムセがある
- 食物残渣（食べかす）が多い
- 飲み込みにくい
- のどが狭くなった感じがする



放っておくと...

誤えん性肺炎・窒息の危険あり
食事時間が長くなり疲れる
食事量・体重が減る

9 ページへ移動

- 固いものが噛みにくい
- 左右で噛み締められない
- 入れ歯が合わない



放っておくと...

よく噛まずに食べる
柔らかい物を選ぶ
食べれる物が限られる

10 ページへ移動





- お口が乾く
- 唾液が出にくい
- 水分が手放せない
- 災害時のマッサージ



放っておくと...

味がしない・味気ない
口が不潔になりやすい
しゃべりにくい

●さらにこんな方には...

☑急激に体重減少（例：半年間で2～3kg減少、指輪っかがあまる等）、☑体重増えて動きにくい
→     ページ、栄養ページ、運動ページを総合的に活用してみてください。

☑ **歯** → 命を守る、かぜ・肺炎を防ぐ

『歯や入れ歯を**ブラシ**で磨くことは肺炎の予防です』

●歯の磨き方（日本歯科医師会ホームページ引用）

※毛先が歯や歯肉に接触していることを意識しましょう。



●義歯の磨き方と確認の方法

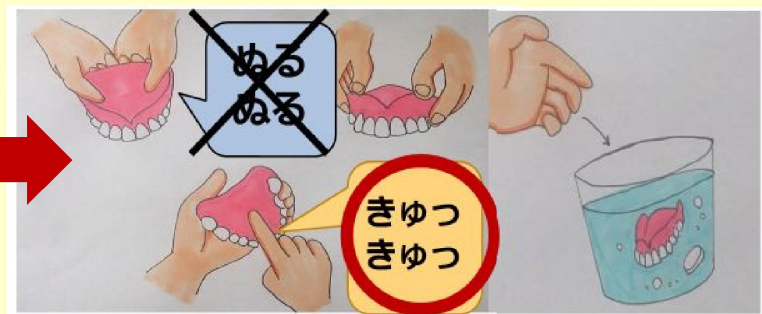
1) 洗いかた「ゴシゴシ」作戦

2) 管理方法「きゅっきゅっ、ポン」作戦

※一日1回以上は外して洗浄

※入れ歯がきゅっきゅっ→水中保管

（洗浄剤を使用すればさらに◎）



『口臭の原因になりやすい**舌**もきれいにしましょう』



●舌の磨き方

※舌は舌苔（ぜったい）が付きやすく、細菌が繁殖しやすいところです。

※「柔らかめの歯ブラシ」や「舌ブラシ」で、表面を傷つけないよう、奥から手前に動かして磨きましょう！

『**根っこ**の歯も忘れずキレイに』

●根っこの磨き方

※柔らかめ歯ブラシで、歯と周りの歯肉も磨きましょう！



<口臭が指摘しにくい時の声かけ ⚡テクニック〔例〕>

→『口の臭いは体の状態（内臓疾患・便秘など）が原因になっていることがあると聞きました。少し気になるので、先ずはお口の手入れから始め、様子を見てみませんか？』

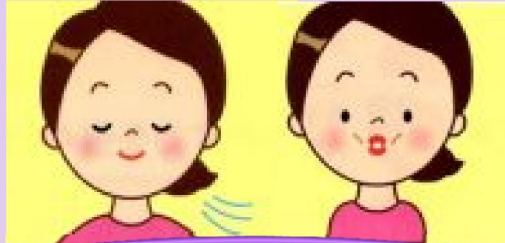
☑ **食** → 食べる機能を低下させない、誤えん・窒息を防ぐ！

『お口の体操は、おいしく安全に食べる筋トレです』

＜実施ポイント＞

- ①肩口から手先の運動 → 食事動作をスムーズにします。
- ②首の運動 → 食道の開きを良くし、食べ物が通りやすくします。

※食前が効果的です。
※毎日続けることで、
より効果が出ます！

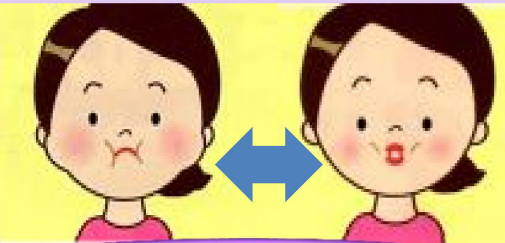


鼻で吸って口で吐く

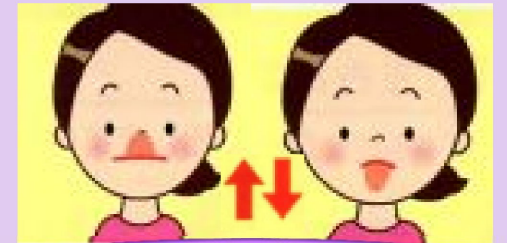


腕伸ばし・肩の上下

- ③頬・舌の運動 → 口に含む動作や噛む動作をスムーズにします。



頬のふくらませ、すぼめる



舌の上下

※首や肩に痛みがある場合は、無理せず出来る範囲でやってみましょう
※体操の詳細は“お口元気体操”のパンフレットをご参照ください♪
(お問い合わせ先：大分県歯科衛生士会 097-545-3203)

☑ **噛** → おいしく食べる、脳活・認知症予防！

『よく噛むことは、健康長寿の秘訣！』

●かみごたえのある食品を選ぼう！

最初の一品、最初の数口、箸を置いて30回噛んで食べてみましょう！

※噛む力が弱まって食欲が落ちると、栄養状態が悪くなり、体が衰えや介護が必要な状態になりやすくなります。

※ちょっとした工夫を取り入れ、日常的によく噛むようにしましょう



＜よく噛むための5つの工夫＞

- ① 右で10回、左で10回、両方で10回噛みましょう。
- ② 飲み込もうとしてから、もう10回噛みましょう。
- ③ 一口量を少なくし、食べ物の形がなくなるまで噛みましょう。
- ④ 口の中の食べ物がなくなってから、次の食べ物を入れましょう。
- ⑤ 口の中に食べ物が入っている間は、水分をとらないようにしましょう。



☑ **潤** → お口も心も潤う、災害の備え！

『少ない水うがいで、お口の清潔と機能アップをしよう！』

- “たかがうがい” “されどうがい”！
ペットボトルのキャップ1杯の水でやってみましょう。
水の確保が難しい災害時に最適。

うがい30秒でお口の機能をあげましょう(実践)



両頬



右頬



左頬



最後にがらがら



上唇



下唇



唾液腺マッサージ

食前に行うとより効果的です！

1. 耳下腺
じかせん



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします

2. 顎下腺
がっかせん



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までおします

3. 舌下腺
ぜっかせん



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします

☆耳下腺、顎下腺、舌下腺への刺激で、唾液が出やすくなります
☆口の中の乾燥を防ぎ、食べ物が飲み込みやすくなります

●災害のときこそ...

※災害時は心身ともに受けるダメージで、唾液が出にくくなることがあります。

※口の中が不衛生になり、口臭や誤えん性肺炎の原因となることもありますので、だ液腺マッサージを覚えて実施してみましょう！

※そして、非常用持出袋に歯ブラシを入れるのを忘れなく！



●日本は定期歯科検診に行っている方は、まだ少ないといわれています。平時からお口を清潔にし、よく噛んで美味しく食べる機能を維持するための歯科医院チェックは、災害時に困らないための備えとして重要です。