

すこやか大陸

49号
2011

健康への切り札④
健けん口こう体操で
お口のケア特集

口腔ケアから
はじまる介護予防



こ

あなたのお口は大丈夫? ➡

お口の健康チェックをしてみましょう

チェック
1

半年前に比べて固いものが
食べにくくなった

チェック
2

お茶や汁物などで
むせることがある

チェック
3

お口の渴きが
気になる

一つでも心当たりのある方は、今すぐ「お口の健康体操とお口のケア」を始めましょう!

いつまでも美味しく
食べるために

お口の健康度をチェック!

1 お口の中に
食べ物が残ってる?

2 お口の機能が
低下している?

3 飲み込みが
上手にできる?

チェック

1 お口に水を含んで 30秒間ぶくぶくできるかやってみましょう

ぶくぶくした水をコップに戻してみたら
食べ物の残りがたくさんあった



ア 口腔清掃へ



唇から水が
もれてしまった



水を飲んで
しまった

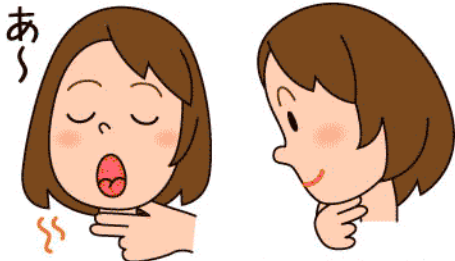


イ お口の健康体操へ

チェック

2 のどぼとけに指を2本あて、ツバ(水でも可)を飲み込んでみましょう

①声を出しているときに震えているところ(のどぼとけ)に指を2本あてる



※あごはひく

②つば(水でも可)を飲み込む

むせた



飲むのに
時間がかかった
(なかなか飲めない)

のどぼとけの
上下運動が
弱い



イ お口の健康体操へ

特に首と肩の体操(ゴクン体操)をやってみましょう

出典:「お口元気に 歯つらつ体操」社会保険出版社(一部改変)

●お口のはたらきとは

お口は、歯で食べ物を噛み砕いたり、それを食道や胃の中に送り込んだり(嚥下)、会話をしたりと、日常当たり前働いています。

しかし、あたり前の働きに少しでも支障をきたしますと、日常生活を送ることは難しくなります。お口は、普段意識している以上に、人が生きていく上で大切な役割を担っています。

お口的主要な役割

食べる.....

- 栄養の摂取
- 味わう喜び
- 生きる支援

唾液を分泌.....

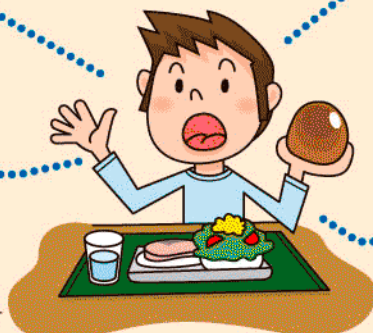
- 自浄作用
- 殺菌作用
- 粘膜保護
- 飲み込みの手助け

話す(歌う)

- 交流
- 伝達
- ストレス発散
- 自己表現

表情をつくる

- 感情を伝える
- 健康的な印象



ア はじめよう 口腔清掃

お口のお掃除で、むし歯や歯周病の予防と全身の健康を守ろう！

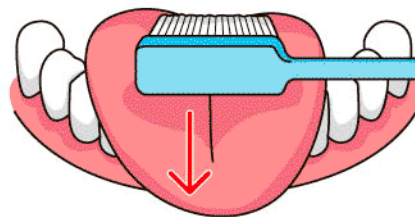
◎正しい歯みがき方法をマスターしよう！

バス法 歯と歯ぐきの間に毛先を45度の角度にあてて、こきざみに振動させましょう。軽い力でみがきましょう。



粘膜や舌もおそうじ！

細菌の繁殖を抑制するのに効果的なケア。口臭予防にも最適です。お手持ちの歯ブラシ(粘膜ブラシ)で奥から手前へ2~3回優しくなでましょう。



歯ブラシの腹で舌の表面をなでるように清掃します

◎入れ歯や残っている歯のみがき方

歯と同様入れ歯にも歯垢が付着し、細菌の巣となります。入れ歯も歯ブラシで丁寧に清掃しましょう。歯が飛び飛びに残っている人は、毛先を歯の表面にまんべんなくあてて丁寧に。



◎フッ素入り歯みがき剤を利用しましょう！

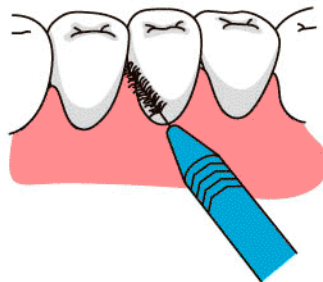
ジェル状、泡状、液体タイプと様々。フッ素パワーが歯の根の部分のむし歯の発生・進行を予防します。



◎歯ブラシ以外の道具で口腔ケア (歯間ブラシ・デンタルフロス)

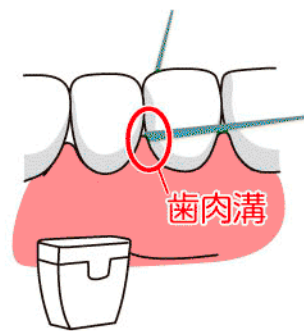
歯ブラシ以外の道具でケア

歯間ブラシ



歯と歯の間で、隙間があると通します。歯ぐきを傷つけないよう直角に入れ、2~3回前後させましょう。

デンタルフロス



歯と歯の間で、歯ブラシが通らない隙間に付着した歯垢をかき出します。歯と歯の間をゆっくり前後させましょう。

◎かかりつけ歯科医師をもちましょう！

治療だけでなく予防のためのアドバイスをしてもらえるかかりつけ歯科医は「歯ツピイ」な人生に欠かせないパートナーです。長い間歯を失わずにすんだり、寝たきりになっても往診にきてくれる場合があります。半年に一度はプロのケアをうけてお口の健康度を高めましょう。



1 はじめよう お口の健康体操

美味しく食べて、延ばそう^{けんこう}健口寿命、防ごう^{ごえんせいはいえん}誤嚥性肺炎

1 深呼吸

ゆったりと腰かけた姿勢で
背筋を伸ばして行います

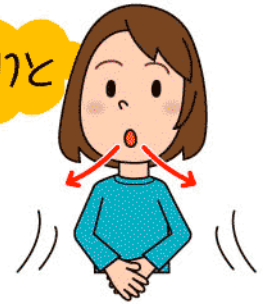
3回

体操の前後に
腹式呼吸をして、
呼吸を整えましょう。



鼻から息を吸い込みます。
その時おなかが膨らむように。

ゆっくりと



口をすぼめて吐きます。
おなかがへこむように。

2 首の体操 ⇒ 食べ物を飲み込みやすくします

※肩を下げ、前半分だけ首を回す
(後ろには回さない)

3回



①頭を左右に傾ける



②左右横を向く



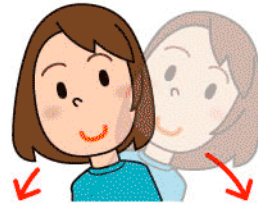
③ゆっくり大きく回す

3 肩の体操 ⇒ 食べ物を飲み込みやすくします

3回



①両肩をすぼめるように上げて、
すっと力を抜きます



②力を抜いて上体をゆっくり
左右に倒します

4 顔の体操 ⇒ 表情を豊かにして、お口の機能をアップします

3回



① しっかりと閉じる
 唇を横にひき、
頬を上げる



② 寄り目にして
鼻の頭を見る
 とがらせる



③ 上下に動かす
 大きく開く



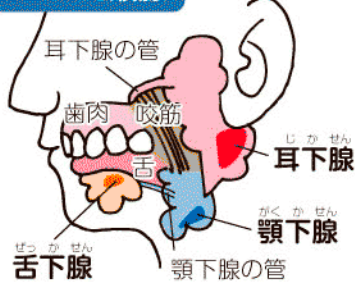
④ 見開いて左右に動かす
 しっかりと閉じ、アップアップ
するように頬を膨らませる

1
2
3
を
あ
わ
せ
て
「
ゴ
ツ
ク
ン
体
操
」

5 だ液腺マッサージ ⇒ ツバを増やして口の乾燥を防ぎます

* 痛みや腫れがある場合などは、無理に行わず医師や歯科医師などにご相談ください。

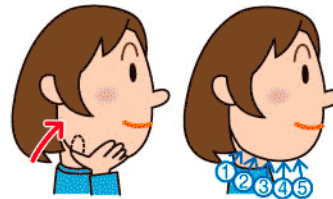
3つのだ液腺



耳下腺への刺激

親指以外の指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ

10回



顎下腺への刺激

親指であごの骨の内側の柔らかい部分を1~5の順で押す

25回



舌下腺への刺激

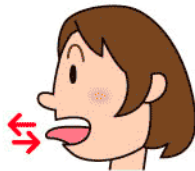
親指であごの下から舌のつけ根をつき上げる

10回

6 舌の体操 ⇒ 食べ物をまとめ、のどに送り込むときの舌の筋肉を鍛えます 言葉の表現を明確にします

口を開けて 舌体操

それぞれ 5回ずつ
行います。



舌の先に力を入れ、舌を出したり、引っ込めたりする



舌をできるだけ前に出して、左右に動かす



舌を左回り、右回り、口の回りをなめるように交互に回す



舌を出して鼻の頭や、あごをなめるように上へ、下へと動かす

口を閉じて 舌体操

口を閉じて行うバージョンです。それぞれ 5回ずつ行います。



舌で上唇を押す



舌で下唇を押す



舌で左右の頬を押す



閉じたままで口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)

最後にたまただ液をゴックン!

7 呼吸

大きく息を吸って止め、3つ数えて吐く。



8 発声練習 ⇒ 舌の動きをよくします

パパパ… タタタ… カカカ… ラララ… と大きく、はっきりと発声します。
(いろはにほへと…も有効)



9 深呼吸

最後にもう一度深呼吸をして体操を終わります。
鼻から息を吸って、口をすぼめてゆっくり吐く。

お口の機能低下や不衛生には **要注意!**

口腔機能を高める口腔ケアで健康な生活を目指そう!

せつしょく えんげしょうがい 摂食・嚥下障害

水や食物が上手く「飲み込めなくなる」ことを言います。

認知症や意識障害等で、食物の認識ができなかったり、よくかむことができなくなります。口から食べられなくなることを広い意味で「摂食・嚥下障害」といいます。

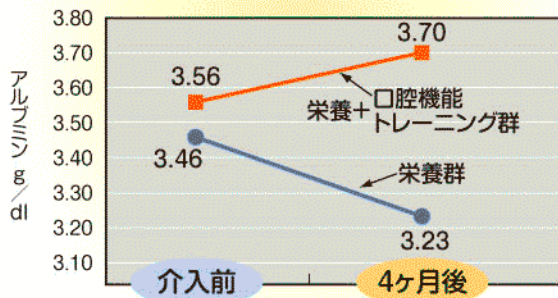


低栄養

むし歯や歯周病などの病気により歯の本数が減ったりするとよく噛めなくなります。

お口の機能が低下すると食べる機能の低下を招き、栄養を十分に取りにくくなるなど低栄養の原因になります。

お口の機能向上訓練により栄養改善の効果が高まる事が知られています。



●口腔機能トレーニングによる栄養改善 (Yoshino A. et al, 2001)

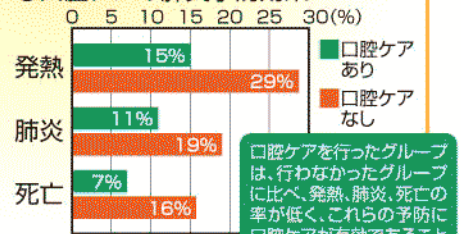
ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎

口の中は一般に36℃~37℃に保たれ、だ液によって潤されています。そこに食物が残っていると温度・湿度・栄養の3条件が揃っているので口腔内の細菌が繁殖し、誤嚥して詰まり、肺炎の原因ともなります。

舌やお口の中の筋肉が衰え、気管の働きも低下するとお口の中の細菌を含むだ液や食べ物が気管に入り込んでしまいます。(誤嚥)。間違えて気管に入ったとき、「むせ」などの反応がないと、誤嚥を繰り返し肺炎を起こしやすくなります。

肺炎・気管支炎でなくなった人の約9割は65歳以上の高齢者です。そのほとんどは誤嚥性肺炎によるものといわれています。

●口腔ケアの肺炎予防効果



*P<0.05, **P<0.01 vs 口腔ケアなし
出典: 米山武義ほか
"Oral Care Reduces Pneumonia In Patients In Nursing Homes" 2002年

口腔ケアを行ったグループは、行かなかったグループに比べ、発熱、肺炎、死亡率が低く、これらの予防に口腔ケアが有効であることが分かります。

歯周病・むし歯

むし歯や歯周病は、口腔内の細菌によって発生します。

また、歯周病はかみ合わせの悪さや、ストレスなどの生活習慣が影響します。

特に歯周病菌は、糖尿病など全身の病気につながります。



出典:「お口元気に 歯つらつ体操」社会保険出版社(一部改変)



施設紹介	料金 (9時~12時までの場合)
体育館	1,500円 (半面使用)
ホール(300席)	5,900円 (グランピアノ、映像装置完備)
栄養実習室	1,900円
研修室(30, 60, 78席)	1,000円 (第1研修室 30席)

インターネットを利用して予約することができます。
「とれるnet」
<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール info@sukoyaka.or.jp

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) **施設予約 ☎055(973)7000**

財団法人しずおか健康長寿財団 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

「不妊相談」専用ダイヤル

☎055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時