

# お口の健康体操で 食べる機能を向上させよう!

## 口腔ケアからはじまる介護予防

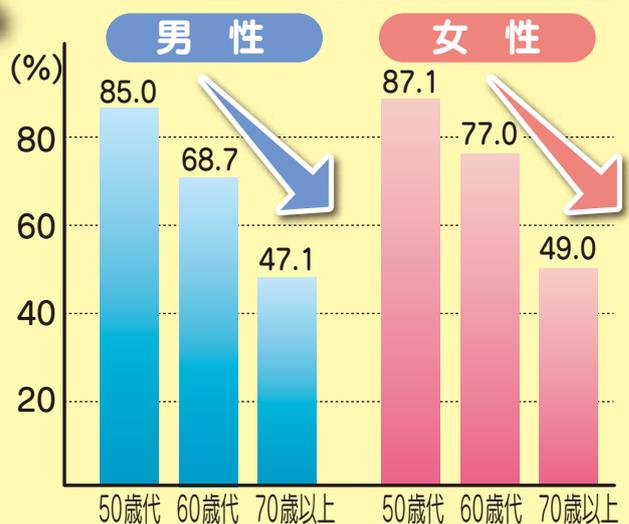


### 20本以上の歯を有する人は、 年齢が上がるごとに減少!

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べることができます。

そのため、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという「8020運動」が進められてきましたが、現在は**歯の本数**だけでなく、**口まわりの機能の維持や改善が大切**だと言われています。

### 20本以上の歯を有する人の割合



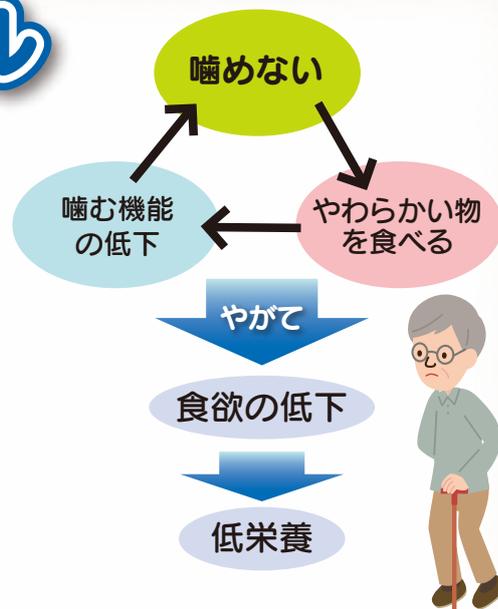
出典：平成28年 健康に関する県民意識調査

# 防ごう! オーラルフレイル

多くの人が加齢とともに低下する“口まわりの機能(口腔機能)の衰え”を「歳のせい」とあきらめ、食べにくいものを避けたりしがちです。口腔機能の“ささいな衰え”を見過ごしていると、悪循環に陥り、やがて低栄養につながり、そして寝たきりに進む恐れがあります。

口腔機能のささいな衰えが積み重なった状態を“オーラルフレイル”といいます。

オーラルフレイルは健康と不健康の中間にあり、口の中を清潔に保ち、お口の健康体操を続けることで健康な状態に戻すこともできます。



出典: 東京都健康長寿医療センター 平野浩彦: 作図



**まず、オーラルフレイルのリスクをチェックしてみましょう!**



## オーラルフレイルのスクリーニング問診票

質問の該当するところに○を付け、合計の点数を出しましょう!

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



合計の点数が

**0~2点**  
オーラルフレイルの危険性は低い

**3点**  
オーラルフレイルの危険性あり

**4点以上**  
オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢: 作表

**合計点数が3点以上の方は、  
かかりつけの歯科医院にご相談ください!**

# 毎日行おう!お口の清掃「セルフケア」

お口の掃除でむし歯や歯周病の予防をしましょう

## 正しい歯磨き方法をマスターしよう!

歯と歯ぐきの境目と歯と歯の間に歯ブラシの毛先をきちんとあてて、軽い力でこきざみに振動させて磨きましょう。

歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシの毛先を歯ぐきに対して45度の角度に当てて磨きましょう。



## 舌もお掃除しよう!

舌の掃除は、細菌の繁殖を抑制するのに効果的なケアです。口臭予防にも最適です。お手持ちの歯ブラシや舌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。

## 入れ歯の方のお手入れ

歯と同様入れ歯にも歯垢が付着し、細菌の巣となります。入れ歯は入れ歯専用ブラシと入れ歯洗浄液で丁寧に清掃しましょう。

自分の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磨きましょう。



## フッ素入り歯磨き剤を利用しよう!

歯磨き剤はペースト、ジェル状、泡状、液体タイプと様々あります。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

デンタルフロス



歯間ブラシ



歯と歯の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。

歯と歯のすき間があるところに通します。歯ぐきを傷つけないようブラシを直角に入れ、2~3回前後させましょう。歯ぐきの状態や、すき間の大きさに合わせて歯間ブラシのサイズを変えましょう

## プロフェッショナルケアの勧め

どんなにきれいに歯磨きをしても、意外と磨き残しがあるものです。さらに、歯垢が固まった歯石は自分で取り除くのはほとんど不可能です。

かかりつけ歯科医のもと、定期的に歯垢や歯石などを取り除くプロフェッショナルケアを受けましょう。



# 食べる機能を向上させよう! お口の健康体操

食べ物をしっかりと噛んで飲み込むために必要なこととして、食べる姿勢や物をつかみ運ぶ能力なども重要になってきます。口腔機能を高めるとともに、運動能力も高めていきましょう。

## 1. 深呼吸 3回



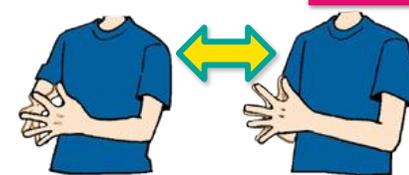
- ①力を抜き、リラックスする。
- ②胸を張る動作に合わせ、大きく鼻から息を吸って一度止めてから、肩の力を抜きながら、口からゆっくり「ふー」と息を吐く。

## 2. 指の刺激3運動



- ### ①: 指先の曲げ伸ばし 10~15回
- ①ヒジを直角になるように曲げ、指を伸ばす。
  - ②指に力を入れ、第2関節から曲げる。

### ②: 両手の指の押し合わせ 5~10回



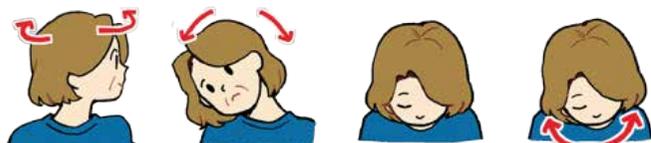
- ①両手の指先を胸の前で合わせる。
- ②両手の指をゆっくり押しながら指の付け根まで合わせ、3~5秒間押す。

### ③: 指反らし 左右5~10回ずつ



- ①片方の指をもう一方の手で持ちヒジをゆっくり伸ばす。
- ②親指を除く4本の指の付け根の関節を、息を吐きながらゆっくりと手の甲側に反らす。
- ③3~5秒反らした後、ゆっくり緩める。

## 3. 首の運動 各1~4回を2セット



- ①ゆっくり後ろを振り返る。(左右)
- ②ゆっくり首を左右に倒す。
- ③ゆっくり首を前に倒す。
- ④やや下を向いたまま、ゆっくり左右に首を回す。

## 4. 首・肩の運動 左右2回ずつ



- ①手を上から回し、反対側の耳の上あたりにかける。
- ②片方の肩をゆっくり上げる。
- ③上げた肩をゆっくりおろし、首から肩にかけて伸ばす。

## 5. 肩の運動 左右2回ずつ



- ①片方の腕を前に上げる。
- ②反対側の手を使い、上げた腕を身体の方へゆっくり引き寄せる。
- ③顔を手と反対方向にゆっくり向ける。

## 6. 上肢の筋力強化 3~5回



- ①胸の前で手を組み、両手の平を押し付ける。
- ②両手をみぞおち付近まで下げる。
- ③組んだ手を前方に回してから腕を伸ばす。
- ④②の状態に戻してから、腕を上方に伸ばす。最後に①の状態に戻す。
- ⑤両腕を引いた状態で①~④を行う。

## 7. 口の開閉と舌のストレッチ 声を出しながら行いましょう



- ①ゆっくり大きく口を開ける。
- ②しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして奥歯を噛みしめる。

## 8. 口の開閉と頬・頸のストレッチ 3セット 声を出しながら行いましょう



- ①噛みながら頬、首に張りを感じるまで口角を左右に広げる。
- ②そのまま口を開ける。
- ③そのまま舌を前方に出す。
- ④さらにゆっくりと噛みしめる。
- ⑤そのまま唇をつぼめる。

## 9. 舌のストレッチ 3セット



- ①口を大きく開けて、舌をできるだけ出す。
- ②上唇を舌先で触る。
- ③左右の口角を舌先で触る。

## 10. 口輪筋の運動



- ①頬を膨らませて、舌を上あごに押し付ける。
- ②息を吸うように口をつぼめる。

## 11. 唇と舌の連続運動 5セット

できるだけ大きな声を出しながら「パ、パ、パタ、タタ・カ、カ、カラ、ラ、ラ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ」

# 口腔機能の低下や不衛生には

# 要注意!

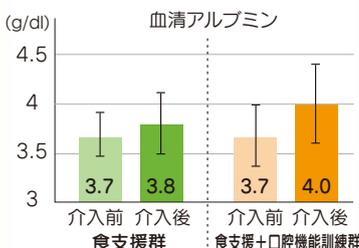
口腔機能を高める口腔ケアで健康な生活を目指そう!

## 低栄養

むし歯や歯周病などの病気により歯の本数が減ると、食べ物をしっかり噛めなくなってしまいます。また、口腔機能が低下すると食べる機能が落ちてしまい低栄養になってしまいます。

バランスの良い食事を摂ることに加えて、口の中を清潔に保ち、お口の健康体操を続けることが低栄養を防ぐカギとなります。

口腔機能訓練による栄養改善



血清アルブミンは、低栄養の指標となるもので、3.8g/dl以下は注意が必要です。低栄養の改善には、食支援に加えて口腔機能訓練を行うことが有効であることがわかります。

出典: 菊谷武ほか  
口腔機能訓練と食支援が高齢者の栄養改善に与える効果, 2005

## ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎

舌や口の中の筋肉が衰え、唾液や食べ物が気管に入り込んでしまうことを誤嚥と言います。口の中に食べ物が残っていると細菌が繁殖してしまい、間違えて気管に入ったときに「むせ」などの反応がないと、誤嚥を繰り返して肺炎を起こしやすくなります。肺炎・気管支炎で亡くなった人の約9割は65歳以上の高齢者で、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。

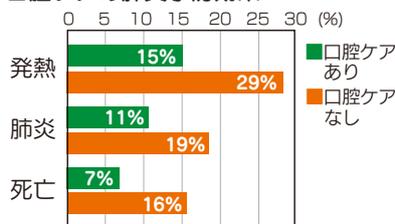
気管 (空気の通り道)

食道 (食べ物の通り道)



肺炎

口腔ケアの肺炎予防効果



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

\*P<0.05, \*\*P0.01 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

◆各施設の料金表 ※令和元年10月1日改定

	9時から12時まで	13時から17時まで	17時30分から21時まで	
第1研修室 (30人)	1,100円	1,400円	1,300円	
第2研修室	全室 (78人)	2,400円	3,200円	2,800円
	A (30人)	1,100円	1,400円	1,200円
	B (42人)	1,300円	1,800円	1,600円
第3研修室 (60人)	2,100円	2,800円	2,500円	
栄養実習室 (42人)	1,000円	1,300円	1,200円	
体育館 (400人)	全面	3,100円	4,200円	3,700円
	半面 (北/南)	1,600円	2,100円	1,800円
ホール (300人)	6,200円	8,200円	7,200円	



研修室 (第1 / 第2 / 第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ

## 静岡県総合健康センター

(休館日: 月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保養グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

# TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

