



お口の 健康づくり

高 齢 者 版



埼玉県歯科医師会
早稲田大学応用健康科学研究室



目次

はじめに	3
この冊子の使い方	4
1部 実践編	5
1章 あなたに今、必要なことは何？	6
その1 お口にまつわるクイズに教えてください	7
その2 次にあなたのお口の中の状態をチェックしましょう	8
その3 あなたに合ったお口の健康づくり方法は何ですか？	
①入れ歯(部分入れ歯も含む)の有無	9
②食事の準備	10
③性別	11
④年齢	12
その4 あなたが行う課題を決めましょう	13
課題① お口の中をきれいにする	14
課題② 噛む力をつける	15
課題③ 飲み込む力をつける	16
課題④ 口の乾きを減らす	17
2章 行動計画をたてましょう	18
その1 具体的な計画をたてましょう	19
その2 歯磨き計画を立てましょう — 1週目 —	21
その3 歯磨き計画を立てましょう — 2週目 —	22
その4 歯磨き計画を立てましょう — 3週目 —	23
その5 歯磨き計画を立てましょう — 4週目 —	24
2部 解説編	25
3章 お口の中をきれいにする	26
その1 毎日の入れ歯磨きを考えてみましょう	27
実践1 入れ歯のそうじ — 総入れ歯の人へ —	28
実践2 入れ歯のそうじ — 部分入れ歯の人へ —	29
その2 健康な歯を保ちましょう	30
実践1 歯を磨く	31
実践2 歯と歯の間を磨く	32
実践3 舌をきれいにする	33
4章 お口の働き(飲んだり、食べたりするための機能)を高める	34
お口の働きを高める	35
実践1 あいうえお体操	36
実践2 ブクブク体操	37
実践3 パタカラ体操	38
実践4 舌押し体操	39
実践5 唾液腺マッサージ	40
実践6 ガラガラ体操	41
5章 定期検診のススメ	42
定期健診を受けましょう	43



はじめに

埼玉県歯科医師会 ― 口福になるためには ―

皆さんは毎日おいしく食事を召し上がっていますか？ 食事を楽しみにしていますか？ お友達はいらっしゃいますか？ 家族、ご夫婦や友人と旅行に出かけているでしょうか？

65歳以上のご高齢者を対象にしたアンケート調査の結果が某新聞の生活面に紹介されていました。健康で幸せな生活を送れている場合に最大の楽しみは、「食べること」が最も多かったようです。

日本における急速な高齢化は、他の国と比較できないほど深刻な社会問題になっています。高齢になると様々な健康障害が生活を大きく変えてしまいます。中でも深刻な問題は、食べるための機能が衰え、ある日突然、口から食べられなくなってしまうことが挙げられます。原因の多くは、脳卒中、脳出血や認知症など高齢者に特有の疾患が関係すると考えられています。口の働きは、食べ物を取り込むこと・噛むこと・飲み込むことだけでなく、呼吸や発話など日常生活に関係する働きがあり、命の鍵と言っても良いでしょう。

たとえ、健康な人であっても高齢化により体の機能が衰え、口腔の働きも低下して障害をもつケースも増えてきます。口腔の働きが衰える前に全身の機能と一緒に健康を維持し、機能の向上に励むことが大切なことです。しかし、なかなか独りでは上手く(うまく)行うことができません。そこで、本冊子では、健康増進プランの専門家と歯と口腔の専門家がタイアップして、皆さんがいつでもどこでも無理なく健康増進と口腔の機能が保てるようなプログラムを考えてみました。どうぞ楽しみながら毎日少しずつ試してください。そして、あなたにとって一番の「口福」を手に入れてください。

早稲田大学 ― 自宅や日常生活で行うために ―

食事は、年齢・性別にかかわらず、「今日のおかずは?」と期待し、そして目で楽しみ、口に運んで「おいしい」と感じる、そういった喜びにとどまらず、友人や家族と語らいながら行う人生の中でも楽しいひとときです。高齢の皆さんは、この楽しいひとときをできるだけ長く持ち続けるために、口の中の衛生状態を良好に保っておく必要があります。高齢者にとって、口の中の衛生状態を良好に保つ必要性は、食事の楽しみにかぎらず、肺炎など細菌性疾患を予防することや適切に栄養を摂取し、楽しく充実した生活を送るために重要なことです。しかし、高齢の皆さんが口の中の衛生状態を保つためには、若い人たちと比べて、単に「歯を磨く」以上の行動、例えば入れ歯の手入れや口腔機能を維持するための体操など、より多くの行動を行う必要があります。逆に、行わなければいけない行動の種類が多くなり、行うことを妨げる要因や負担感が増加すれば、皆さんは口の中をきれいに保つ行動を実践しにくくなります。さらに、教室として開催される歯科保健指導は、地域において頻繁に行われていますが、その場で実践・理解できたとしても、皆さんが実践する場は自宅や日常生活の中にあり、継続して行っていくことはさきわめて困難な課題となっています。

本冊子は、行動変容(健康行動の実践・維持)を専門とする早稲田大学応用健康科学研究室と埼玉県歯科医師会の共同研究として行った成果であり、高齢者自らが自身の口の中の衛生を維持していくこと、つまり行動変容を行うことを目的として作成した普及啓発および実践のための道具です。どうぞ皆さんがこの冊子を十分に活用し、そのことで口の中の衛生状態を保ち、口腔機能を維持する方法を身につけ、生活を楽しんでいただきたいと思います。

最後に、このような機会を与えてくださった埼玉県歯科医師会の皆様に感謝します。



早稲田大学人間科学学術院
教授・教育学博士 **竹中晃二**

早稲田大学大学院人間科学研究科
修士課程 **緑川裕美**



この冊子の使い方

1章

あなたに今、必要なことは何？

あなたのお口の問題点を明らかにし、改善するために必要な行動を見つけます。

2章

行動計画を立てましょう

具体的な行動計画の立て方を学びます。

3章

お口の中をきれいにする

お口の中をきれいにする方法を学びます。正しい歯みがきの方法も伝授します。

4章

お口の働きを高める

食べ物を噛んだり、飲み込んだりする働きを高めるために具体的な方法を伝授します。

5章

歯医者さんに行く

歯医者さんに通う必要性を確認します。そこで変わるあなたのお口の中を説明します。



この冊子は大きく分けて、2部構成になっています。1部は、皆さんが実際に行って頂く実践編であり、2部は解説編として1部の内容を詳しく解説しています。どの項目もとても大切な情報ですが、すべてを読むことは難しいので、まずは、1部1章(あなたに今、必要なことは何？)から読み始め、あなたに合ったお口の健康づくり方法を身につけてください。

1部 実践編



1部では、あなたのお口の問題を明らかにし、日常生活において、どのようなことに気をつけていったらよいかを考えていきましょう。そして、具体的に実践できる計画をたてます。

1部

1章

あなたに今、必要なことは何？





その1 | お口にまつわるクイズに答えてください

さて、まずはクイズです!! 皆さん、以下にあげる問題についてご存知ですか？

それぞれの□の中に、正しいと思うものに○印を、間違っていると思うものに×印をつけてください。

問題1 よく噛むと唾液がたくさん出る


☐

問題2 唾液の量は年齢を重ねるにつれて増えてくる


☐

問題3 食物を飲み込むためには舌の力が必要である


☐

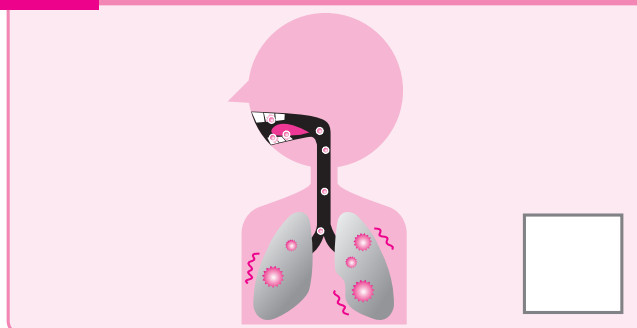
問題4 舌や粘膜が乾燥すればするほど味がわかりやすくなる


☐

問題5 舌の筋肉は年齢が高くなると強くなる


☐

問題6 お口の中をきれいにしていないと肺炎の危険性が高まる


☐

さて、あなたに今、必要なことは何？

皆さんは何問正解できましたか？

1. ○ 2. × 3. ○ 4. × 5. × 6. ○

正解は...



その2 | 次にあなたのお口の中の状態をチェックしましょう

あてはまる内容に○印をつけましょう。

問題1 口の中や歯について

- ☐ 口臭が少し気になる
- ☐ 歯垢(しこう:歯についた食べ物のカス)が見える
- ☐ 歯が痛む
- ☐ 歯がぐらぐらする



問題2 噛むことについて

- ☐ 昔に比べて、噛むのが大変とを感じるようになった
- ☐ 固い食べ物を食べることを避けてしまう
- ☐ 食べ物を噛む力が弱くなった
- ☐ 食事をするときに、噛む回数が少なくなった



問題3 飲み込みについて

- ☐ 昔に比べて、飲み込みが悪くなった
- ☐ 食事をしている、むせることがある
- ☐ 全てを飲み込めず、吐き出すことがある
- ☐ 少量ずつしか飲み込めなくなった



問題4 唾液について

- ☐ 口の乾きが気になる
- ☐ 昔に比べて、唾液の出が悪くなった
- ☐ 口の中がネバネバする
- ☐ 頻繁に水分を摂っている



あなたは、どこに問題があるかわかりましたか？



その3 | あなたに合ったお口の健康づくり方法は何ですか？

あなたのお口の健康を高めるために行う方法は、いろいろあります。しかし、全てを行うことは難しいことです。あなたは、どれから始めれば良いかを迷ってしまうかもしれません。

そこで助け舟!! 以下に続く4つの質問群を参考にして、あなたに合ったお口の健康づくりの方法を見つけてください。

①入れ歯(部分入れ歯も含む)の有無

あなたは現在、入れ歯を使用していますか？



いいえ

はい

あなたは、入れ歯を使用していないということで、なんて素敵なことでしょう。歯やお口の機能(噛む力や飲み込む力)は歳をとるにつれて衰えます。いつまでも、ご自身の歯でおいしく食事ができるように、お口の中をきれいに保ち、お口の機能を高めていきましょう。

お勧めの行動

- 正しい歯磨き
- 噛む力を鍛える体操



あなたは最近、最後に歯医者さんに行ったのはいつですか？入れ歯は定期的に調整することが大切です。入れ歯がお口に合っていないと、食べ物を噛みにくと感じます。口に合っていないと感じたら、歯医者さんに行ってもう一度調整してもらいましょう。

お勧めの行動

- 定期検診
- 口の乾きを減らす体操



② 食事の準備

あなたは現在、お食事の準備を
ほとんどご自分でされていますか？

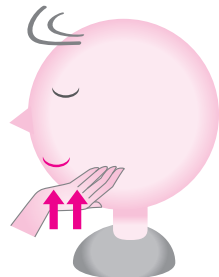
いいえ

比較的、時間に余裕のあるあなたは、
何よりも、一番行いたいと思う行動から
始めるとよいです。

あなたは、お口の状態をどのように
したいですか？生活リズムを振り返り、
あなたの行いやすい時間帯に次の
ような行動を組み入れてみましょう。

お勧めの行動

- ていねいな歯磨き
- 唾液腺マッサージ



はい

食事の支度など、何かとやることの
多いあなたには、お口の健康のために
何かをしながら行える「ながら行動」や
簡単に短時間でできる行動がお勧めで
す。例えば、お風呂に入りながら行える
体操や食事を作りながら行える体操で
す。あなたが一番、生活の一部に取り入
れやすい行動を選んでみましょう。

お勧めの行動

- ガラガラ体操
- ブクブク体操



③性別

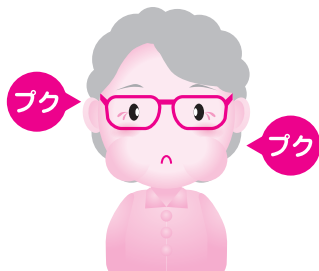
あなたの性別は？

男性

口臭の原因を知っていますか？口臭の原因のほとんどは舌苔(ぜったい:舌に溜まった垢)が原因です。お口の中をきれいにすることはもちろん、よく噛んで食べることも口臭予防には大切なことです。

お勧めの行動

- 舌磨き
- ブクブク体操

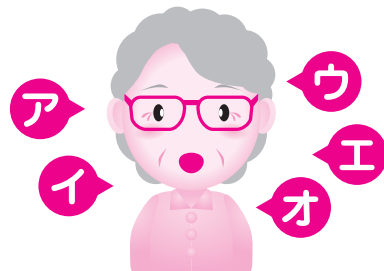


女性

いつまでも若々しく、美しくいたいと思いませんか？そのためには、お顔の筋肉を鍛え、伸ばしたり縮めたりすることが大切です。特に年齢とともにゆるみが出やすいお口のまわりを鍛えることは効果てき面です。

お勧めの行動

- あいうえお体操
- 唾液腺マッサージ



④ 年齢

あなたの年齢は？

75歳未満

お口の機能（飲み込む力、噛む力、唾液の分泌）は、何もしなければ、年齢と共に衰えてきます。しかし、しっかりとお口の手入れをしてあげると、衰えを軽減、さらに改善することができるのです。これから、お口の健康維持を行っていきましょう！！

お勧めの行動

- 定期検診
- ていねいな歯磨き



75歳以上

あなたは、食事をおいしく、なめらかに行えていますか？食事をおいしく、なめらかに行うためには、お口の機能（飲み込む力、噛む力、唾液の分泌）を良くする必要があります。これらの機能は、お口の体操を行うことで維持・改善することができます。

お勧めの行動

- 唾液を分泌させる体操
- 飲み込む力をつける体操





その4 あなたが行う課題を決めましょう

あなたは、日常生活において、一体何を意識して行っていっていいでしょうか？ 次の4つの中から、最もできそうなことをまずは**1つ**だけ選び、□内に○印をつけましょう。

課題1

口の中をきれいにする

☐

そうすると…



- 口臭がなくなる
- 笑顔に自身が持てる
- 歯の病気が予防できる



➡ 14 ページへ

課題2

噛む力をつける

☐

そうすると…



- 食べられる食物の種類が増える
- 若々しくいられる
- 表情が豊かになる



➡ 15 ページへ

課題3

飲み込む力をつける

☐

そうすると…



- むせることがなくなる
- 食事がスムーズに進む
- おしゃべりがしやすくなる



モグ
モグ

➡ 16 ページへ

課題4

口の乾きを減らす

☐

そうすると…



- 食事がおいしく感じられる
- 食物が飲み込みやすくなる
- お口の環境を一定に保ち、虫歯や歯周病になりにくい



➡ 17 ページへ



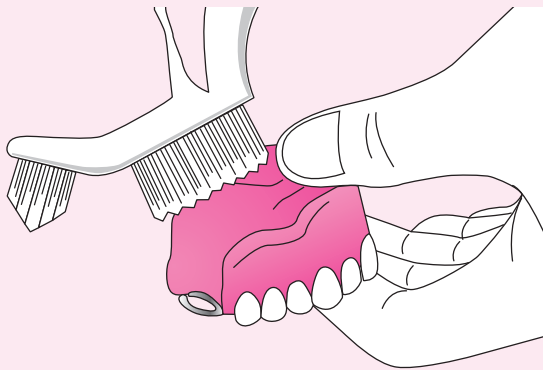
あなたが行う課題を決めましょう

課題① | お口の中をきれいにする



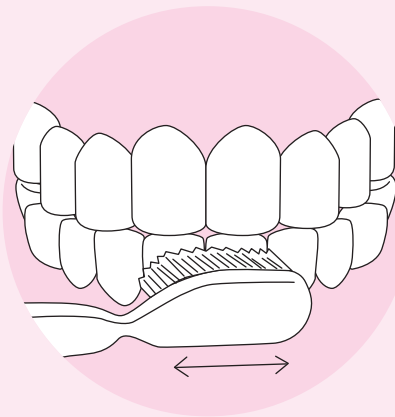
あなたは、お口の中でどの部分を一番きれいにしたいですか？ 一番きれいにしたいと思う内容の□内に○印をつけてみましょう。

入れ歯をきれいにする


☐

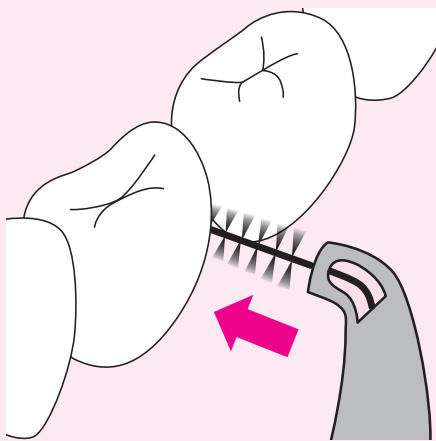
➡ 詳しくは**27**ページへ

歯をきれいにする


☐

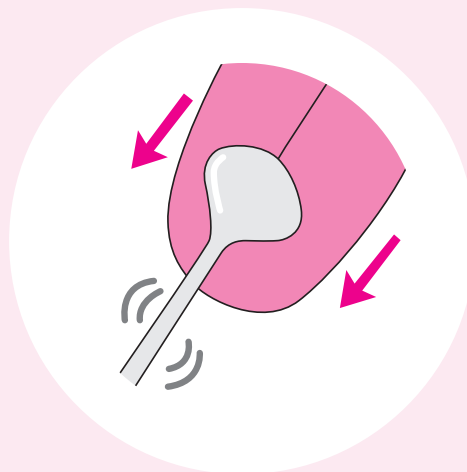
➡ 詳しくは**30**ページへ

歯と歯の間をきれいにする


☐

➡ 詳しくは**32**ページへ

舌をきれいにする


☐

➡ 詳しくは**33**ページへ

あなたが行う課題を決めましょう



課題② 噛む力をつける



お口の周りにはたくさんの筋肉があります。それぞれの筋肉は、私たちが生活していくうえで、とても重要な存在であり、欠くことのできないものです。

ここでは、お口の周りの筋肉の中でも特に重要な役割を果たしている筋肉に注目し、それらを簡単に鍛える体操を紹介します。以下の2つの体操のうち、あなたのお好みの体操について□内に○印をつけましょう。



■お口の周りの筋肉

お口の周りにある主な筋肉の働き

口輪筋(こうりんきん)…口を開けたり、閉じたりする働きをします
大頬骨筋(だいきょうこつきん)…口角を上外側に引き上げる働きをします
小頬骨筋(しょうほうこつきん)…上唇を後上方に引き上げる働きをします
笑筋(しょうきん)…口角を横に引っ張る働きをします

いつまでも若々しくいたいあなたにオススメ
あいうえお体操詳しくは**36**ページへとにかく簡単が良いというあなたにオススメ
ブクブク体操詳しくは**37**ページへ



あなたが行う課題を決めましょう

課題③ | 飲み込む力をつける



皆さん、舌にはどのような役割があるか、ご存じですか？以下、3つの役割が知られています。

- ①**味覚**: 食べものを食べたときの甘さ、辛さ、苦さ、酸っぱさを感じます。
- ②**嚥下**(えんげ: 飲み込み): 食べものを飲み込むときに他の筋肉と一緒に働きます。
- ③**発音**: 声を出したり、話をするときには、舌の形や位置が重要になります。



舌は筋肉の塊のようなものですが、もしも筋肉が衰えるとどのようなになってしまうのでしょうか？

舌は筋肉である以上、年齢と共に衰えていきます。放置しておくと、食べものや飲みものを飲み込みにくくなったり、寝ているときに舌がのどに落ちてしまい、呼吸が妨げられます。さあ、こわーい。そうなったら、呼吸ができなくなりますよね。



以下、あなたがお好みの体操の□内に○印をつけましょう。

声を出す運動がお好きなあなたにオススメ

パタカラ体操



パタカラ

☐

➡ 詳しくは**38**ページへ

地味な動きがお好きなあなたにオススメ

舌押し体操


☐

➡ 詳しくは**39**ページへ



あなたが行う課題を決めましょう

課題④ | 口の乾きを減らす



皆さん、唾液にはどのような働きがあるか、ご存知ですか？

唾液の働き・効果

- ①口の中の乾燥を防ぎ、噛むことや飲み込みを容易にする
- ②口の中の細菌を除去し、細菌感染を防ぐ
- ③歯にカルシウムを補給する
- ④歯が溶け出すのを防ぐ
- ⑤おしゃべりをしやすくする
- ⑥入れ歯のガタつきを防ぐ(入れ歯が口にぴったり合う)

唾液の分泌量は、年齢とともに減少します。唾液の分泌量の減少は、様々な問題を引き起こします。あなたもお口を潤し、健康なお口を保ちましょう。あなたがお好みの体操の□内に○印をつけてみましょう。

ゆっくり、のんびりできる時間を持てるあなたにオススメ
唾液腺マッサージ☐詳しくは**40**ページへ外出先でも行いたいあなたにオススメ
ガラガラ体操☐詳しくは**41**ページへ

1部

2章

行動計画をたてましょう





その1 | 具体的な計画をたてましょう

あなたは、たとえば「むせることなく食事をしたい」という目標を立てたとします。しかし、何もしなければ、むせることを予防することができません。そこで、むせることを予防するために、飲み込みを良くする体操として「あいうえお体操」や「ブクブク体操」を行う必要があります。そうすることで、あなたが立てた目標を達成することができるのです。

ここで大切なことは…

①具体的に

②短期間で

③95%達成できる

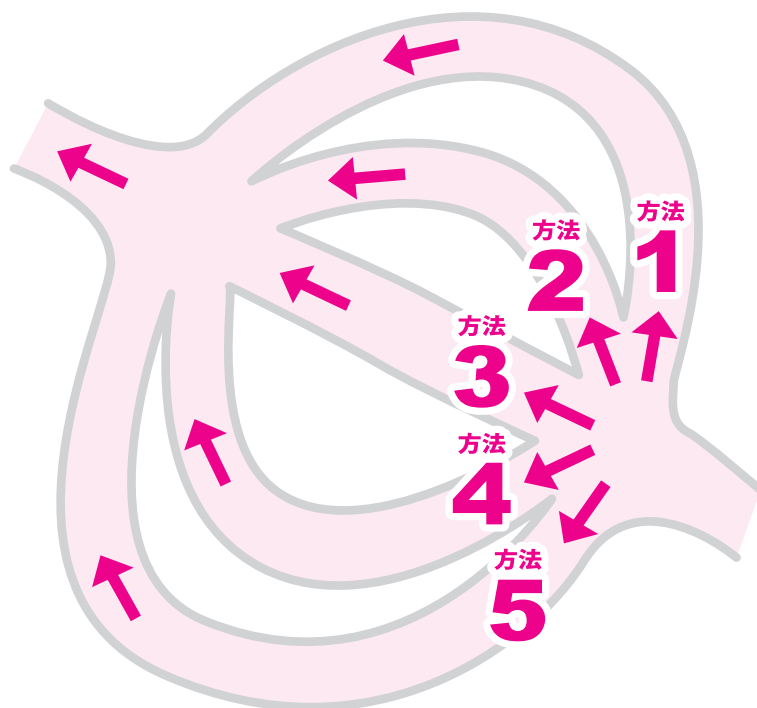
計画をたてることです。



あなた自身が
どうなりたいのかを
具体的に考えて
ください。

ゴール！

なりたい自分

**方法は
1つだけじゃない！****スタート！**

今の自分

あなたが決めた目標を達成するために行う方法は、1つだけではありません。その目標を達成するためには、いくつかの方法があります。それらの中からあなたが最もおこないやすいものを選んで、具体的な行動計画をたてましょう。

効果的な目標設定方法

1) 具体的であること

(1)何を行うのか、(2)いつ行うのか、(3)どのくらいの頻度で行うのか、(4)どのくらいの量(回数)を行うのかを決めましょう。

2) 期限を決める

目標を達成するために行動の期限を設定することで、目標達成までの道のりが明確になり、行動が起こしやすくなります。

3) 95%達成可能

多くの場合、目標の設定は高くしがちです。あなたがよく考えて可能だと思う目標を設定しましょう。



その2 | 歯磨き計画を立てましょう!

1週目



まずは、あなたの歯磨き状況を確認してみましょう。

1 あなたは、現在、どのくらいの頻度で歯を磨いていますか？該当する□内に○印をつけましょう。

- ☐ほぼ毎日 ☐週5～6回 ☐週3～4回
☐週1～2回 ☐ほぼ磨かない

2 あなたは、現在、いつ歯磨きを行っていますか？該当する□内に○印をつけましょう。

- ☐起床時 ☐朝食後 ☐昼食後 ☐おやつの後
☐夕食後 ☐寝る前 ☐その他 _____

3 歯磨きは、1回につき、何分くらい行っていますか？該当する□内に○印をつけましょう。

- ☐30秒以内 ☐1分程度 ☐2分程度 ☐3分程度
☐4分程度 ☐5分程度

さて、あなたは、どのくらい歯磨きができていたでしょうか？今週は、いつも通りの歯磨きができるかチェックしていきましょう。



付録

生活の
記録票を
使います。





その3 歯磨き計画を立てましょう!

2週目



先週の歯磨きは、いつも通りにできていましたか？新しい計画をたてた後で、これから行っていく内容について、それを行っていく自信がどれくらいあるでしょうか。下の階段を見て「全く自信なし(1)」から「自信たっぷり(5)」の中間にあたる、達成度が3以下であれば、新しい目標をたてないで今週も同じ目標を掲げてがんばっていきましょう。少し余裕があるときだけ、頻度・時間・回数を増やしてみましょう。

- 1** あなたが現在行っている歯磨き頻度を少しだけ増やしませんか？できそうだと思う□内に1つだけ○印をつけましょう。
☐ほぼ毎日 ☐週5～6回 ☐週3～4回
☐週1～2回 ☐ほぼ磨かない
- 2** あなたが現在行っている歯磨きの時間帯にもう1つ歯磨きの機会を加えてみませんか？できそうだと思う□内に1つだけ○印をつけましょう。
☐起床時 ☐朝食後 ☐昼食後 ☐おやつの後
☐夕食後 ☐寝る前
- 3** あなたが現在行っている歯磨き時間を少しだけ長く行ってみませんか？できそうだと思う□内に○印を1つだけつけましょう。
☐30秒以内増やす ☐1分程度増やす ☐2分程度増やす
☐3分程度増やす ☐4分程度増やす ☐5分程度増やす

■新しい計画をたてましょう

何を	歯磨き
頻度	
いつ	
何分	

あなたが立てた計画を実際に達成できる自信は、5段階(1:全く自信なし～5:自信たっぷり)のうち、どのくらいありますか？3以下の場合は、もう少し簡単なことに変えましょう。





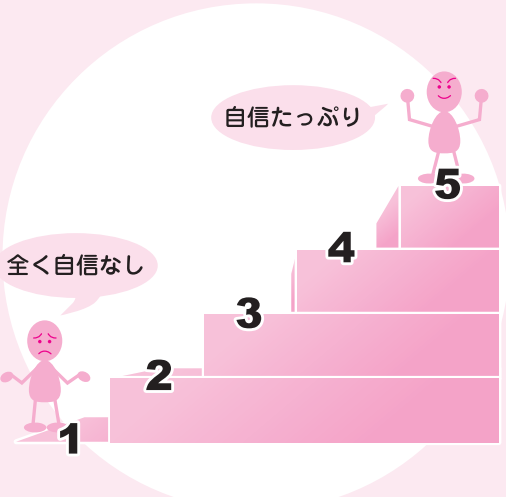
その4 | 歯磨き計画を立てましょう!

3週目



先週の目標は、達成できましたか？新しい計画を立てた後で、これから行っていく内容について、それを行っていく自信がどれくらいあるでしょうか。下の階段を見て「全く自信なし(1)」から「自信たっぷり(5)」の中間にあたる、達成度が3以下であった場合は、今週の目標を見直し、少し易しいものに変えましょう。余裕があるという人は、お口の体操を一つ増やしてみましょう。

■歯磨きの目標



何を **歯磨き**

いつ

どのくらいの頻度で

どのくらいの量(回数)を

■体操の目標

何を

いつ

どのくらいの頻度で

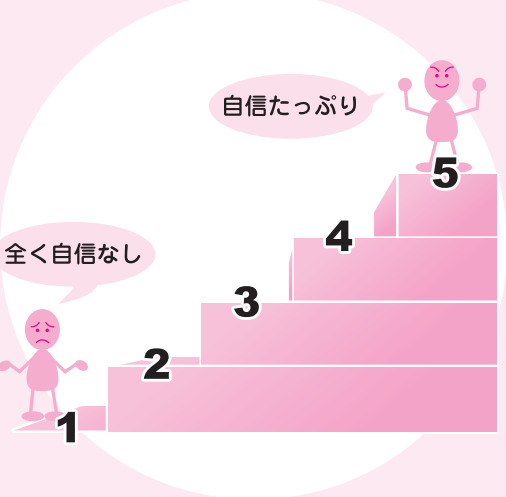
どのくらいの量(回数)を

例: ブクブク体操

例: お風呂で、朝食後

例: 毎日、週末

例: 4回、2週間



あなたが立てた計画を実際に達成できる自信は、5段階(1:全く自信なし～5:自信たっぷり)のうち、どのくらいありますか？3以下の場合は、もう少し簡単なことに変えましょう。





その5 歯磨き計画を立てましょう!

4週目



先週の目標は、達成できましたか？新しい計画をたてた後で、これから行っていく内容について、それを行っていく自信がどれくらいあるでしょうか。下の階段を見て「全く自信なし(1)」から「自信たっぷり(5)」の中間にあたる、達成度が3以下であった場合は、今週の目標を見直し、少し易しいものに変えましょう。余裕があるという人は、もう少し、回数や頻度を増やしてみましょう。

■歯磨きの目標

	何を		例: ブクブク体操
	いつ		例: お風呂で、朝食後
	どのくらいの頻度で		例: 毎日、週末
	どのくらいの量(回数)を		例: 4回、2週間

■体操の目標

何を		例: ブクブク体操
いつ		例: お風呂で、朝食後
どのくらいの頻度で		例: 毎日、週末
どのくらいの量(回数)を		例: 4回、2週間

あなたが立てた計画を実際に達成できる自信は、5段階(1:全く自信なし～5:自信たっぷり)のうち、どのくらいありますか？3以下の場合は、もう少し簡単なことに変えましょう。



2部 解説編

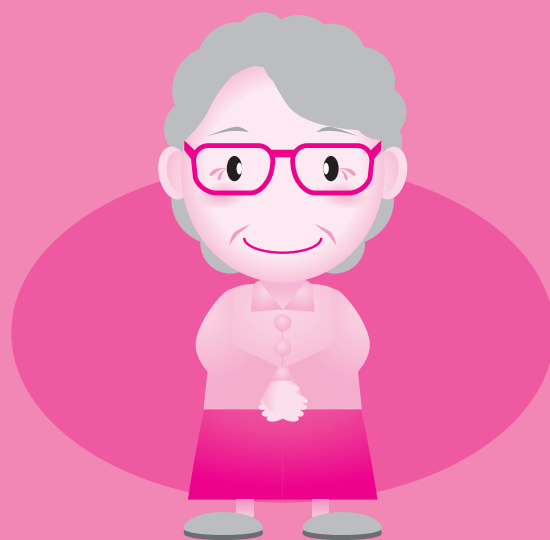


2部では、お口の健康を守るために必要な内容を詳しく述べていきます。1部の実践編と合わせて活用ください。

2部

3章

お口の中をきれいにする

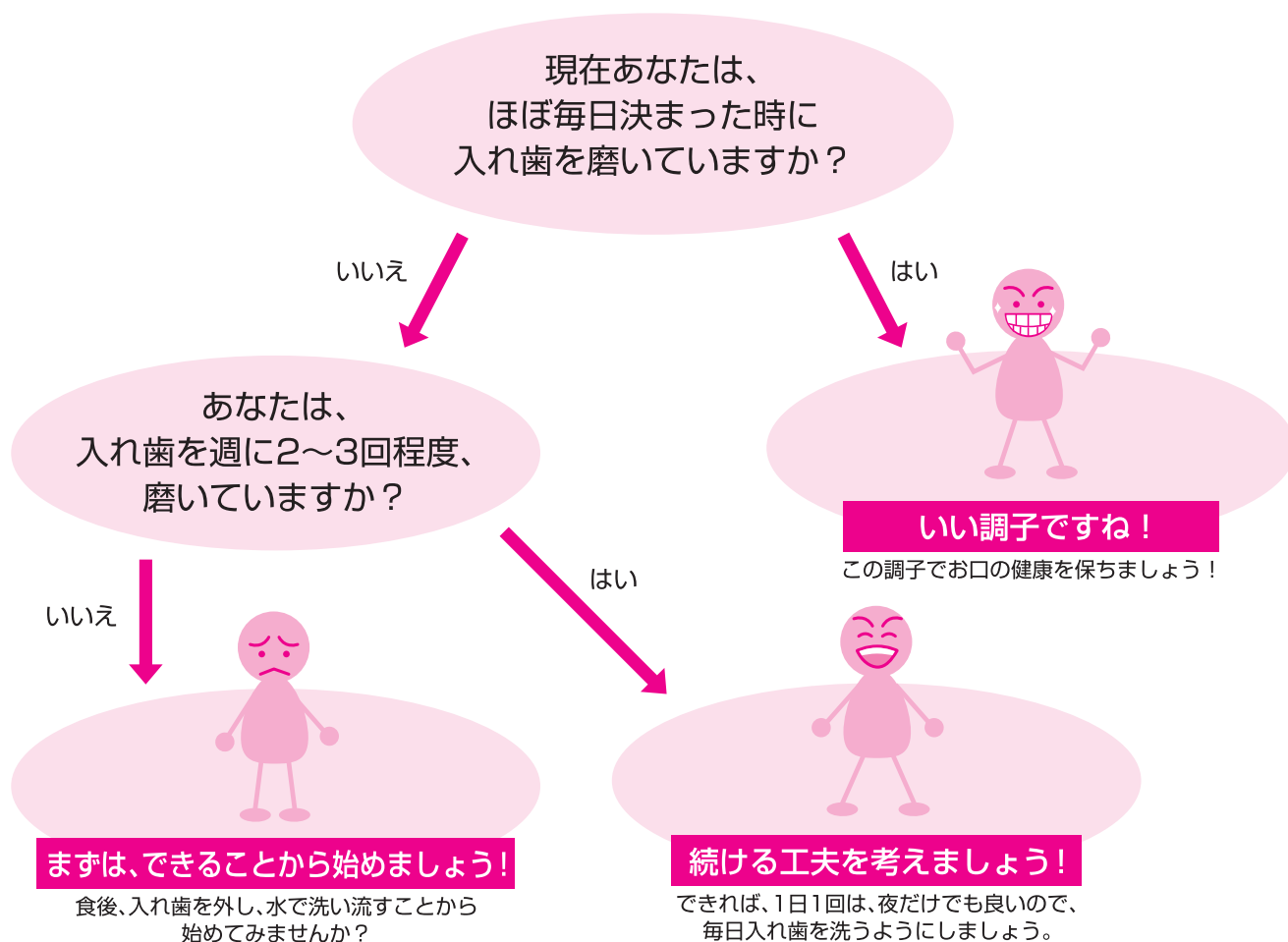




その1 | 毎日の入れ歯磨きを考えてみましょう

皆さん、毎日、入れ歯を正しくお手入れしてますか？入れ歯をしっかりお手入れしていないと、虫歯や歯周病の原因になります。また、お口に合わない入れ歯を使用していると、食物が噛みにくく、食事をなめらかに行うことができません。さらに、入れ歯を適切にお手入れすると、入れ歯の使える期間が長くなります。

さて、あなたは入れ歯のお手入れをどのくらい行っていますか？



さて、次からは、入れ歯の具体的なお手入れ方法をみていきましょう。

➡ **質問：あなたは、現在、入れ歯を何本いれていますか？**

- ➡ 総入れ歯の人は28ページへ。
- ➡ 部分入れ歯の人は29ページへ。



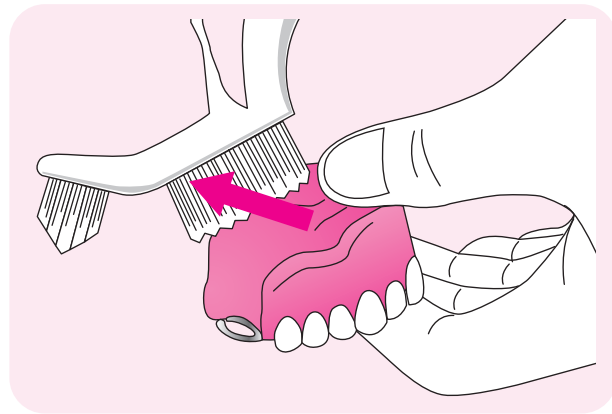
実践1 | 入れ歯のそうじ

総入れ歯
の人へ

第1段階

磨く時は中心から端に向けて

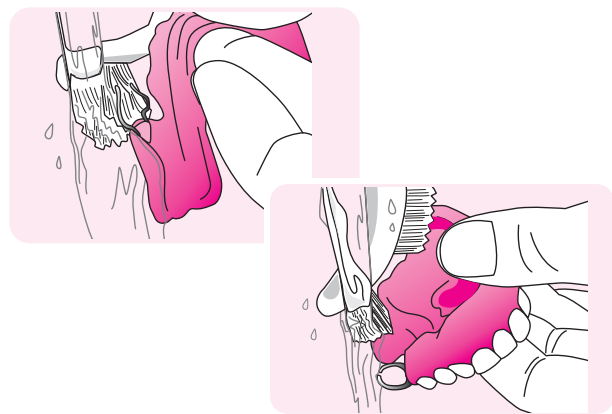
非利き手(通常は左手)で入れ歯をしっかりと保持し、利き手(通常は右手)を使ってブラシを入れ歯の中央から端に向けて力強く動かします。



第2段階

端の磨き残しに注意する

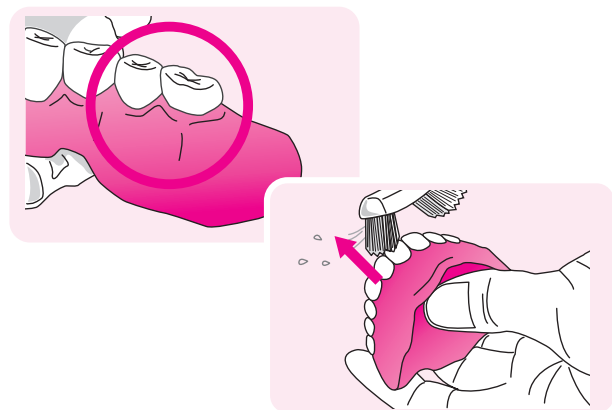
特に磨き残しが起こる場所は、表面も裏面も入れ歯の端の方になります。端の部分の汚れは意外に見落としがちです。端までしっかりとブラシをあてましょう。



第3段階

歯と歯の間はまっすぐに

歯と歯の間にブラシを当て、歯ぐきから歯の方に向けてまっすぐにブラシを動かします。



①清掃後は入れ歯全体の汚れが落ちたかどうかを目で見て確認し、②指の腹を使い、ヌメリが完全に取れたかどうかを確かめるようにしましょう。

※注意／●歯磨き剤(研磨剤の入ったもの)は使用しない ●流水で洗う

(参考文献: 東伸洋行株式会社)



実践2 | 入れ歯のそうじ

部分
入れ歯
の人へ

第1段階

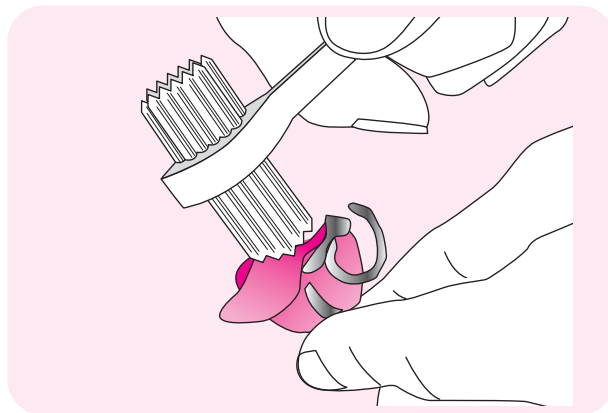
入れ歯を外し、水洗い

入れ歯を外して、食べかすや表面のヌルヌルを水で洗い流します。



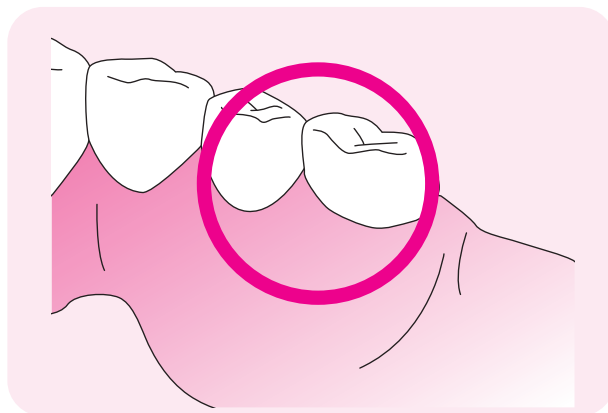
第2段階

目に見える汚れをブラシでかき出します。特に金具の部分、歯の付け根、うしろのふち、内側の歯茎は汚れは丁寧に磨いてください。



第3段階

歯と歯の間にブラシを当て、歯ぐきから歯の方に向けてまっすぐにブラシを動かします。



①清掃後は入れ歯全体の汚れが落ちたかどうかを目で見て確認し、②指の腹を使い、ヌメリが完全に取れたかどうかを確かめるようにしましょう。

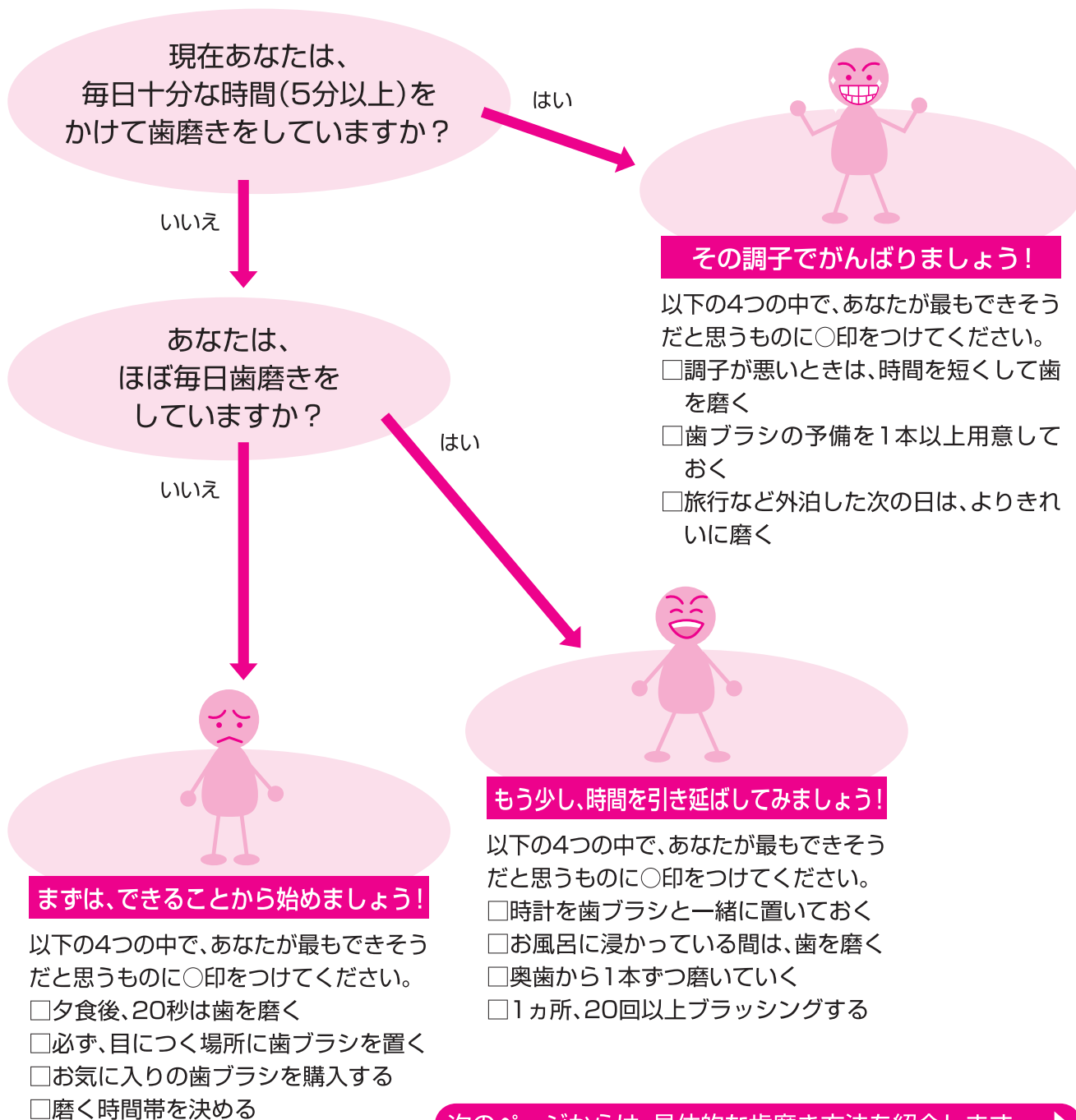
※注意／●歯磨き剤(研磨剤の入ったもの)は使用しない ●流水で洗う



その2 | 健康な歯を保ちましょう

皆さんのお口は健康ですか？歯や歯茎に痛みや腫れはありませんか？今は、問題ないと思っていても、お口をきれいにしておかないと、あっという間に状態が悪くなります。一度、失った歯は二度と戻りません。いつまでもご自身の歯でおいしく食事できるように、健康的な歯を保ちましょう。

さて、あなたの歯のお手入れの程度はどのくらいでしょうか？





実践1 歯を磨く

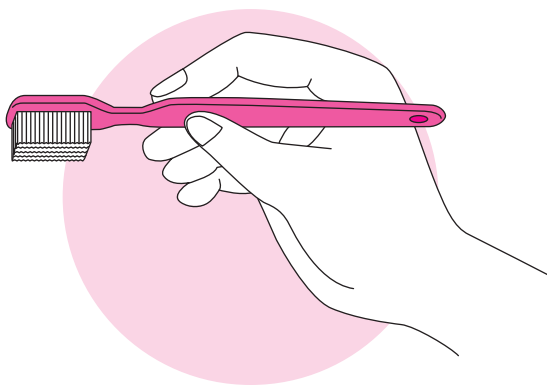
皆さん、歯磨きは正しく行えていますか？歯磨きを正しく、うまく行くと、お口の健康が保て、さらには体の健康も維持できます。また、入れ歯いらずで健康な歯を保つことができます。さあ、皆さんも歯を正しく磨いて、毎日をはつらつと過ごしましょう。

第1段階 まずは、歯ブラシの持ち方

- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ちます。

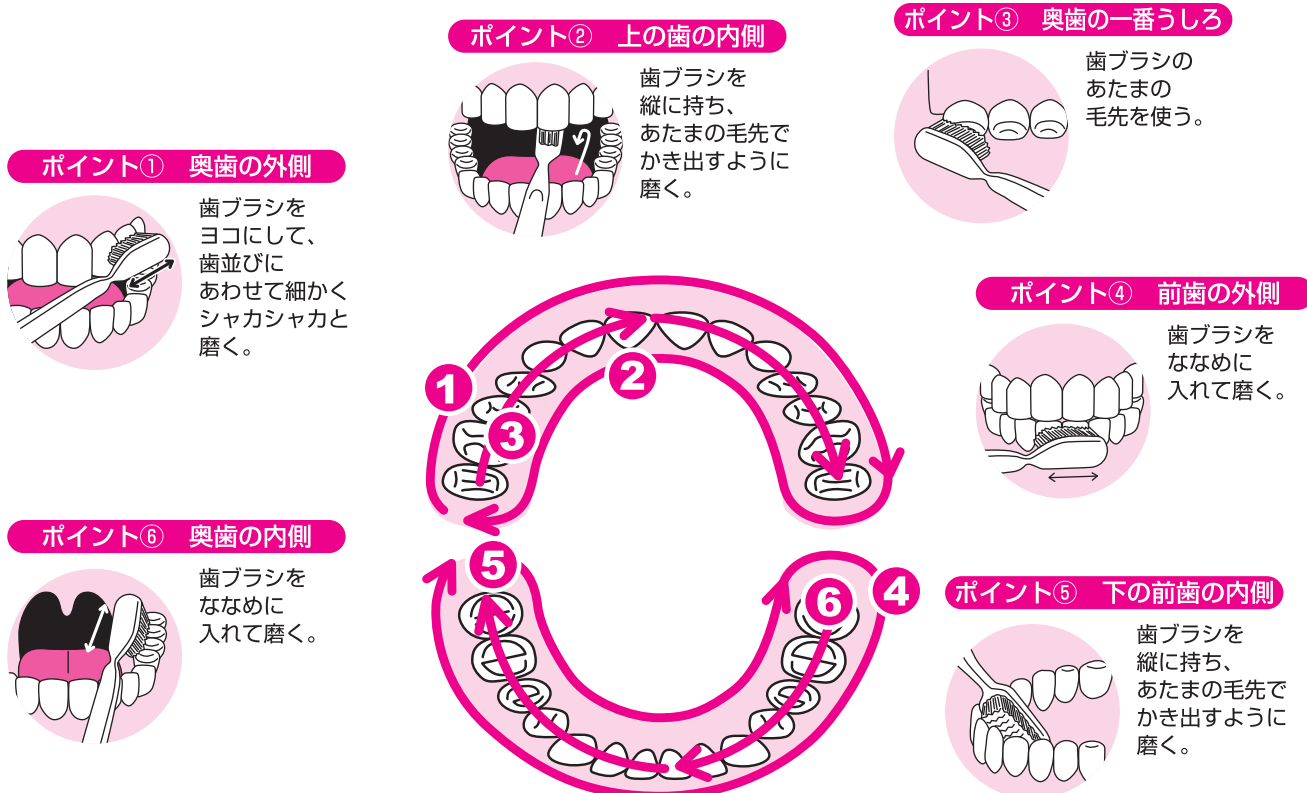
第2段階 歯ブラシの当て方

- 歯ブラシを軽く歯に当てます。
- 毛先を細かく振動させるように動かします。
- 1度に1～2本ずつ磨きます。



第3段階 最後に全体を磨く

磨き忘れのないようにするために、以下の手順で行うことをお勧めします。しかし、はじめから完璧に行うことは難しいので、まずは、5分を目安に端から端まで磨いてみましょう!!

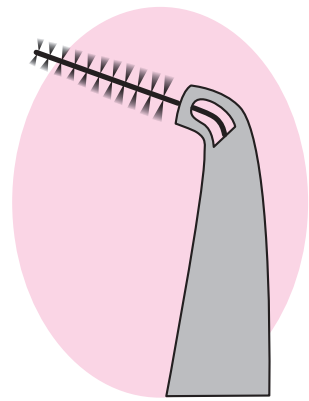




実践2 | 歯と歯の間を磨く

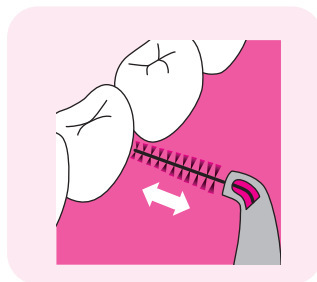
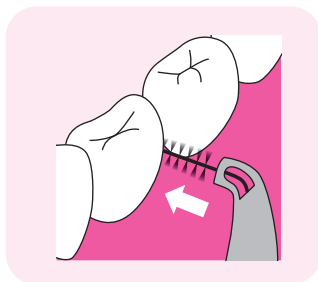
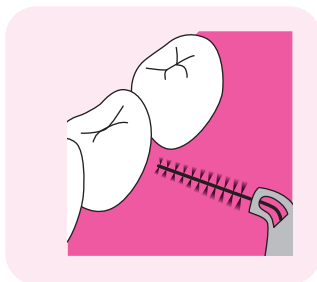
皆さん、歯間ブラシやデンタルフロスってどんなものか、ご存知ですか？歯医者さんによく行く人はご存知かもしれませんね。これらの用具は、歯と歯の隙間の汚れを落とすためのもので、スーパーや薬局などで手軽に購入することができます。

歯と歯の隙間の汚れは、歯ブラシだけでは落としきれません。隙間に溜まった汚れは、虫歯や歯周病の原因となります。歯と歯の隙間の汚れを取って、スッキリ健康的なお口になりましょう!!



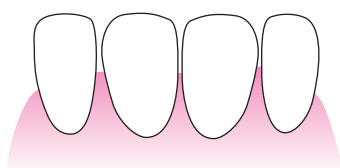
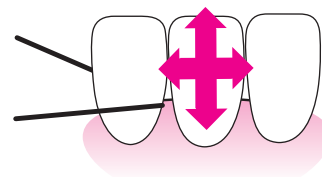
歯間ブラシの使い方

- ①部位に応じて、頭の部分を磨きやすい角度に曲げます。
- ②歯茎を傷つけないように注意し、ゆっくりと歯と歯の間に入れます。
- ③数回往復して、歯垢を除去します。
- ④一本一本、丁寧にいきます。
- ④使い終わったら、水洗いして乾燥させます。

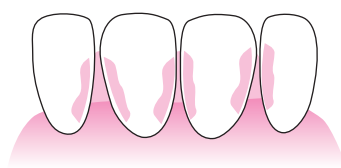


デンタルフロス(糸ようじ)の使い方

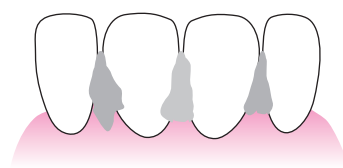
- ①フロスを歯にひっかけるようにして、上下に数回動かし、歯の側面を清掃します。
- ②ゆっくりと引きぬきます。
- ③一本一本、丁寧にいきます。
- ④使い終わったら、捨てましょう。



歯垢のない歯



歯垢のある歯



歯石となった歯



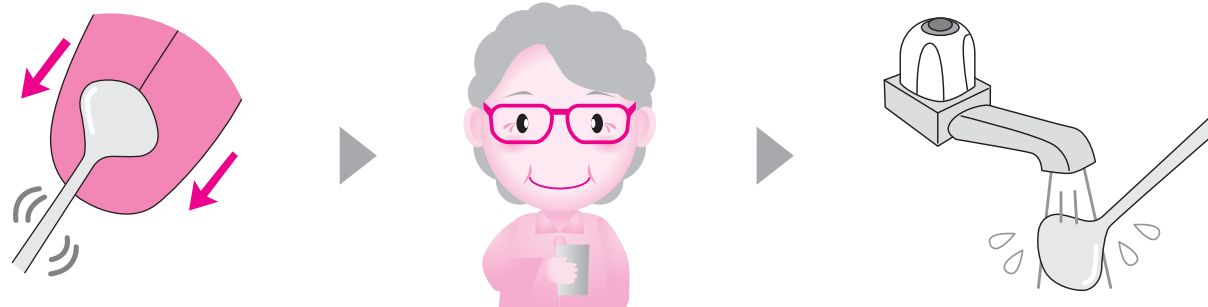
実践3 | 舌をきれいにする

みなさん、鏡の前でお口を開けて、舌をべ〜っと出してみてください。どんな色ですか？ 白っぽいですか、緑色ですか？

舌の表面に付いている白っぽいもの、これは歯の表面に付く歯垢と同じものです。これは、舌苔(ぜったい)と呼ばれ、食べ物のカスや細菌などが集まり、口臭の原因になっています。舌をキレイにして、お口の衛生を保ち、快適な生活を送りましょう!!

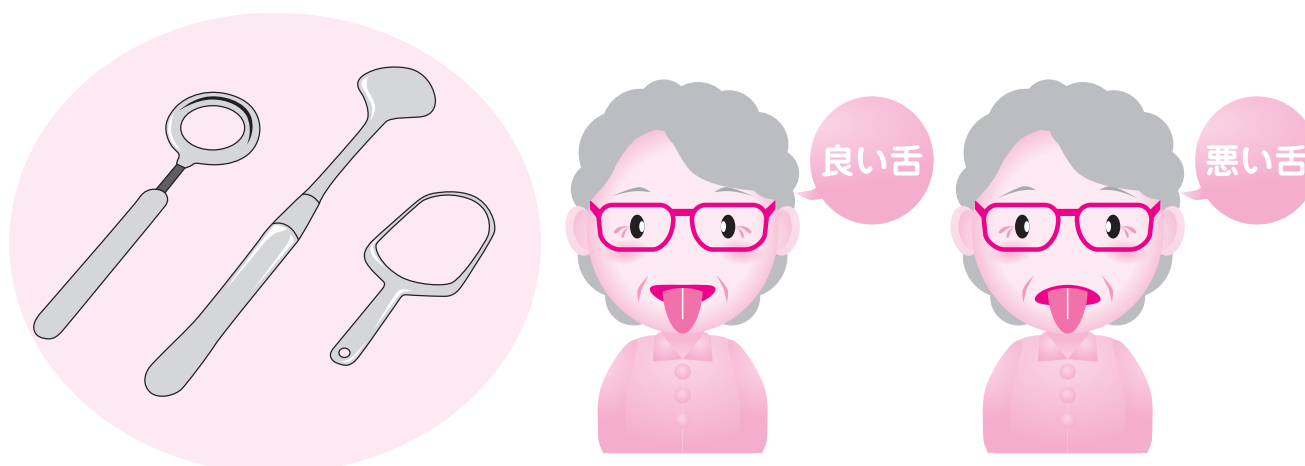
方 法

- ①舌磨きブラシ(クリーナー)で舌苔(舌の汚れ)を軽く掻きだす。目安は2〜4回、やさしく行いましょう。
- ②口をゆすぐ。
- ③ブラシ(クリーナー)についた汚れは、よく洗い、乾燥させてください。



※舌専用のブラシがない場合は、ガーゼや綿棒で同様に磨いても結構です。ただ、舌はとてもデリケートなので、やりすぎないように注意しましょう。

舌ブラの紹介



2部

4章

お口の働き(飲んだり、食べたりする
ための機能)を高める





お口の働きを高める

私たちは普段、何の意識をすることなく、食べ物を食べています。しかし、食事における実際の仕組みは複雑であり、さまざまな機能を駆使しているのです。それらの一部を見てみましょう。

①飲食物を認識します。

私たちは食べものを見たら、その形や量、質などを認識して、食べ方を決めます。そして、唾液を分泌します。

②食物の形を変える

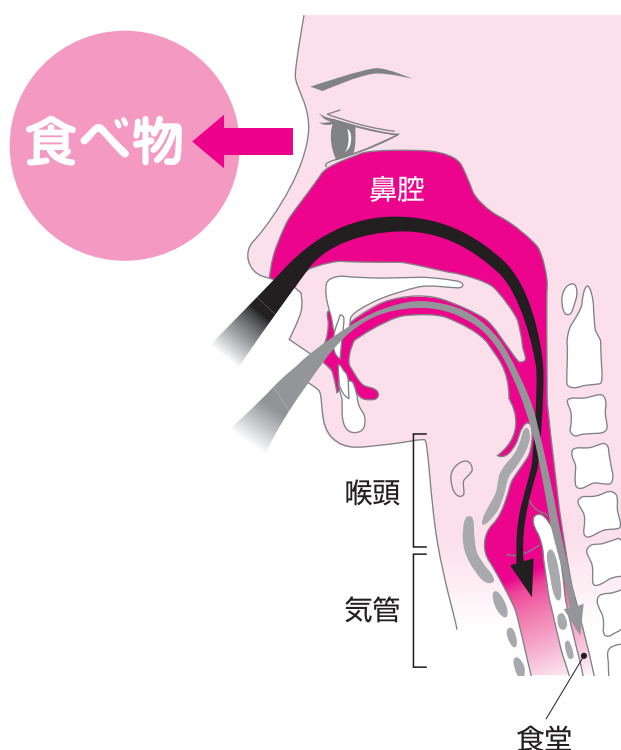
噛み、そして飲み込みやすい形に食べものを変形させます。このとき、重要な働きをしているのが舌です。

③舌の奥に運ぶ

飲み込みやすい形になった食べものは、舌の運動によって舌の奥に運ばれます。

④食道へと送り込む

飲み込んだ食べものは食道へ送られます。飲食物が気管に入らないように喉頭(いんとう)のフタが閉まります。そのフタをするのはお口のまわりの筋肉です。



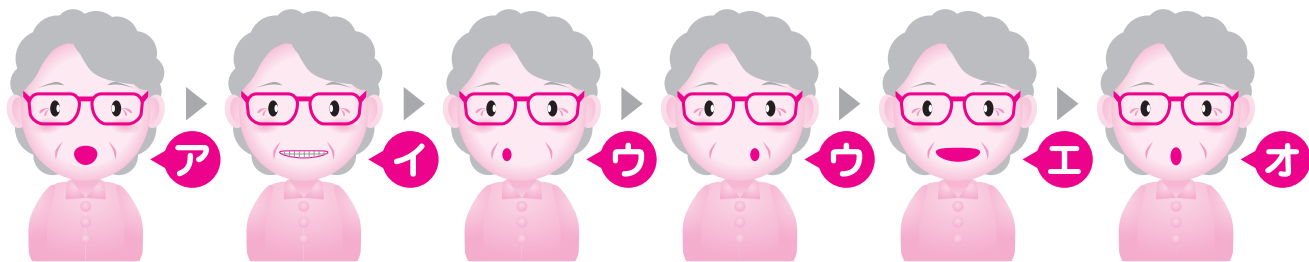
(参考文献:エルメッドエーザイ株式会社)



実践1 | あいうえお体操

方 法

①唇を横に突き出し、はっきりと「あ・い・う・え・お」を発音する



口のまわりの筋肉を意識して行いましょう!!

②①を5回繰り返す

この体操を行うことで、お口の周りの筋肉を鍛えることができます。1部1章「噛む力をつける」(15ページ)で、説明したように、お口の周りには、たくさんの筋肉があります。忘れてしまった人は、見直してくださいね。

さて、この体操を行うことで、具体的にはどのような効果が得られるのでしょうか？

あいうえお体操の効果

- 噛むことが容易になる
- 口呼吸から鼻呼吸に改善できる
- 食べこぼしが減る
- 顔の引き締め、たるみ、しわを予防・解消する

さあ、あいうえお体操を始めましょう!!

(参考文献: サラヤ株式会社)



実践2 | ブクブク体操

方 法

①口を閉じたまま頬を膨らませる。



②口をすぼめ、頬(ほほ)を吸うようにする。



③①と②を1セットとして、4回行う。

この体操を行うことで、お口の周りの筋肉を鍛えることができます。1部1章「噛む力をつける」(15ページ)で、説明したように、お口の周りには、たくさんの筋肉があります。忘れてしまった人は、見直してくださいね。

さて、この体操を行うことで、具体的にはどのような効果が得られるのでしょうか？

ブクブク体操の効果

- 噛むことが容易になる
- 口呼吸から鼻呼吸に改善する
- 食べこぼしが減る
- 表情が豊かになる

さあ、ブクブク体操を始めましょう！！



実践3 | パタカラ体操

この体操を行っていくと、食事をよりなめらかに行うことができます。パタカラそれぞれの発話には、以下のような効果があります。

パ

口唇の開け閉めを行う筋肉を鍛えます。飲み込むときに、唇をしっかり閉じる必要があります。

タ

舌の先端部分を鍛えます。食べ物の送り込み、押しつぶし動作と同じ活動です。

カ

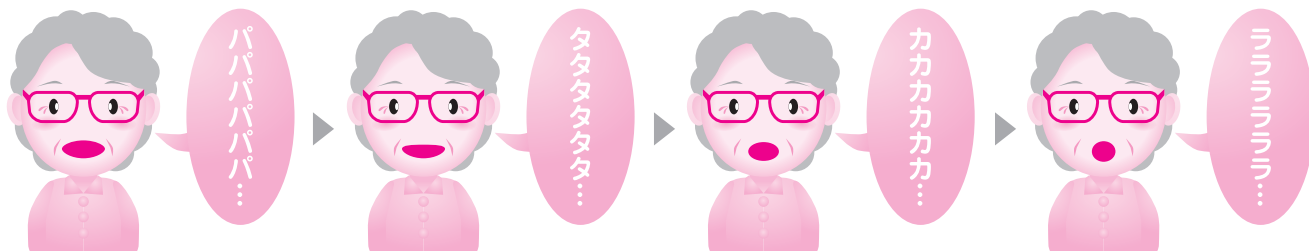
舌の付け根を鍛えます。飲み込む動作と同じで、食べ物が鼻に流通すること avoidance 効果もあります。

ラ

舌の左右の部分を鍛えます。飲み込む前に舌の上で食物をまとめる動作に関連しています。

方 法

- ①「パパパパパパパ」と早く連続で8回発音します。同様に「タ」、「カ」、「ラ」も8回発音します。



- ②最後に「パタカラ」とはっきりと連続で3回発音します。



(参考文献: サラヤ株式会社)

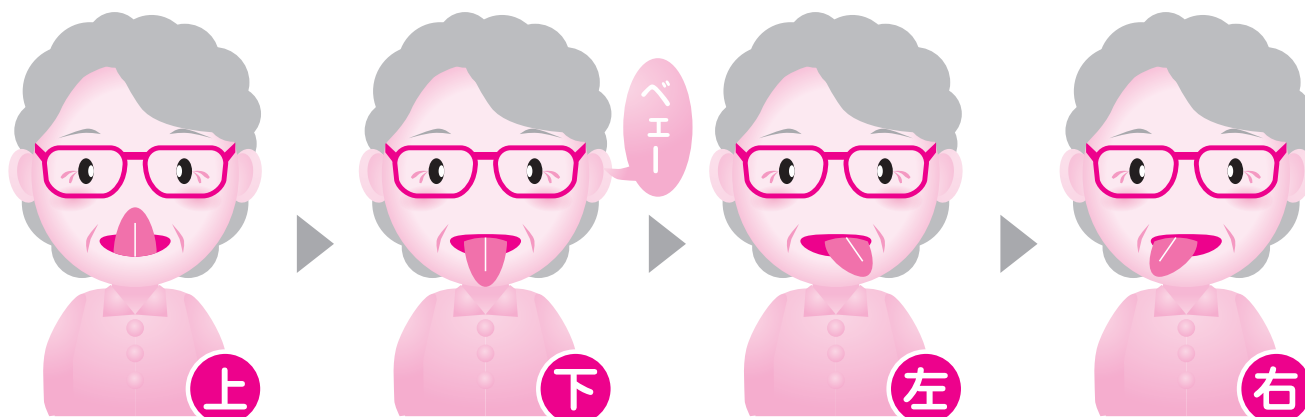


実践4 | 舌押し体操

この体操をすることで、舌の筋力を高めることができます。舌は食べ物を食べたり飲み込んだりするのに大きな役割を果たしています。また、うまく「話す」ためにも大変重要な役割を担います。舌の機能が低下すると、誤嚥(ごえん:誤って飲み込む)やうまく話せないなど、障害をきたすことになります。そこで、舌を意識して動かし、機能を維持・改善する訓練が必要です。

方 法

①舌を出し、上下左右に動かします。



②舌を2回転ぐると回します。



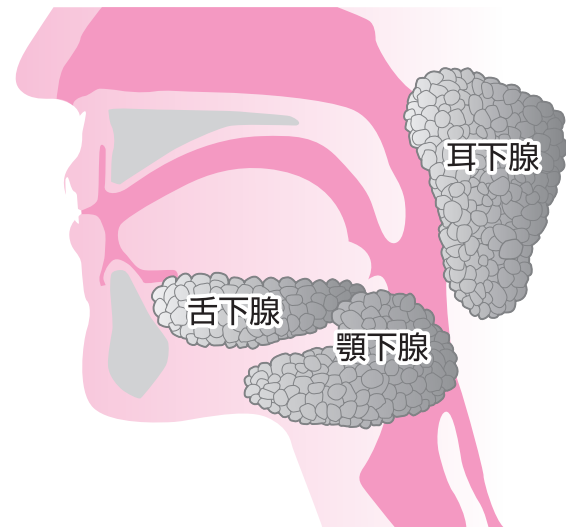
②①、②を1セットとして、3回を目安に行ないます。

(参考文献: サラヤ株式会社)

実践5 | 唾液腺マッサージ

このマッサージを行うと唾液の分泌が促進されます。

唾液腺には、耳下腺(じかせん)、顎下腺(がっかせん)、舌下腺(ぜっかせん)の3種類があります。いずれも唾液分泌には欠かせない部位です。マッサージするのは最初、難しいと感じるかもしれませんが、慣れるといつでも、どこでもできるようになります。特にお食事前に行うと、ごはんがスムーズに美味しく食べられるはずです。



①顎下腺(がっかせん)への刺激

親指をアゴの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5カ所くらい順番にずらして押します。



②耳下腺(じかせん)への刺激

人差し指から小指までの4本の指を耳の前の頬(上の奥歯あたり)にあて、後ろから前に向かってまわします。ゆっくり4回呼吸して、4回まわします。



③舌下腺(ぜっかせん)への刺激

両手の親指をそろえてアゴの真ん中(正中)あたりを、アゴの真下内側から舌を突き上げるように、ゆっくりグーっと押します。4回呼吸して、4回押します。

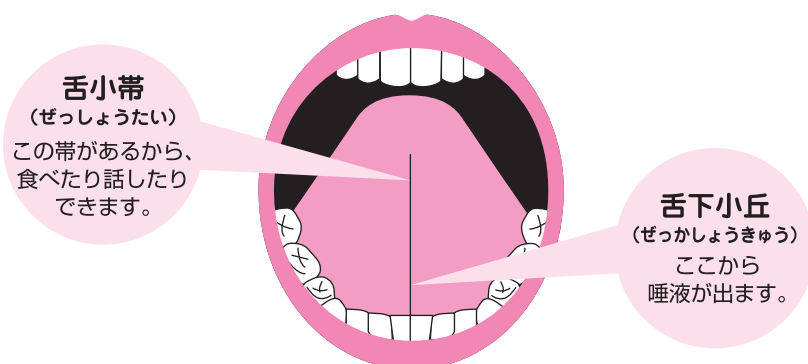


(参考文献: サラヤ株式会社)



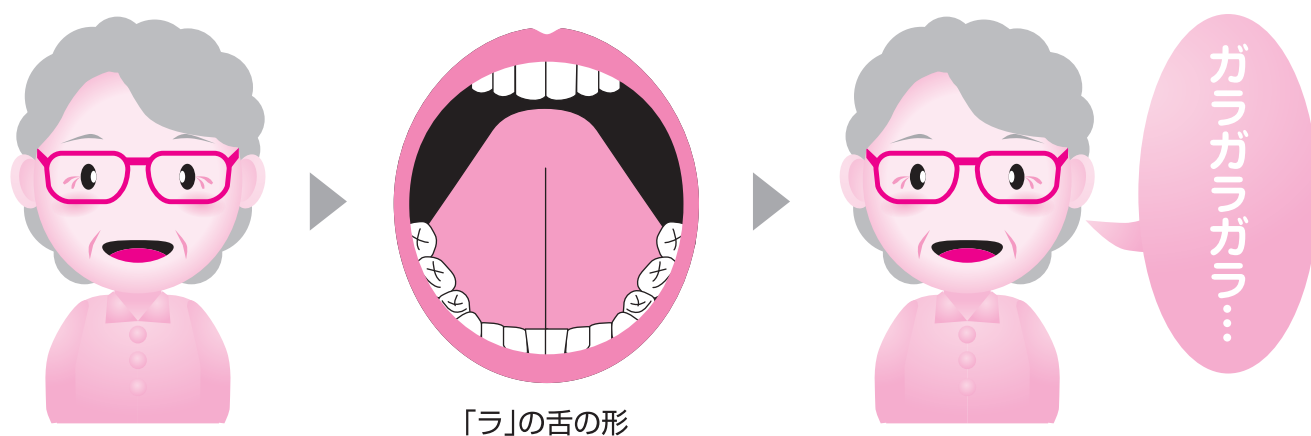
実践6 | ガラガラ体操

この体操を行うと、唾液の分泌が促進されます。本来、唾液は自分の意思とは関係なく、無意識に分泌されるものです。しかし、この体操では、唾液が分泌される部分(舌下小丘)を自ら刺激するので、唾液の分泌を促すことができます。この体操の特徴は、いつでも、どこでも、誰でも、人目を気にせずに行えることです。



方 法

- ①口は完全に閉じず、少し開いた状態にしてください。
- ②口の中で「ラ」と発音するときに舌の位置を作ります。この時、舌の先は口の天井部分に軽く接しているはずです。
- ③「ガラガラガラガラ…」と激しく舌を動かします。声は出しても、出さなくても、どちらでも構いません。この体操を行うことによって、唾液が湧いてきます。



「ラ」の舌の形

2部

5章

定期検診のススメ

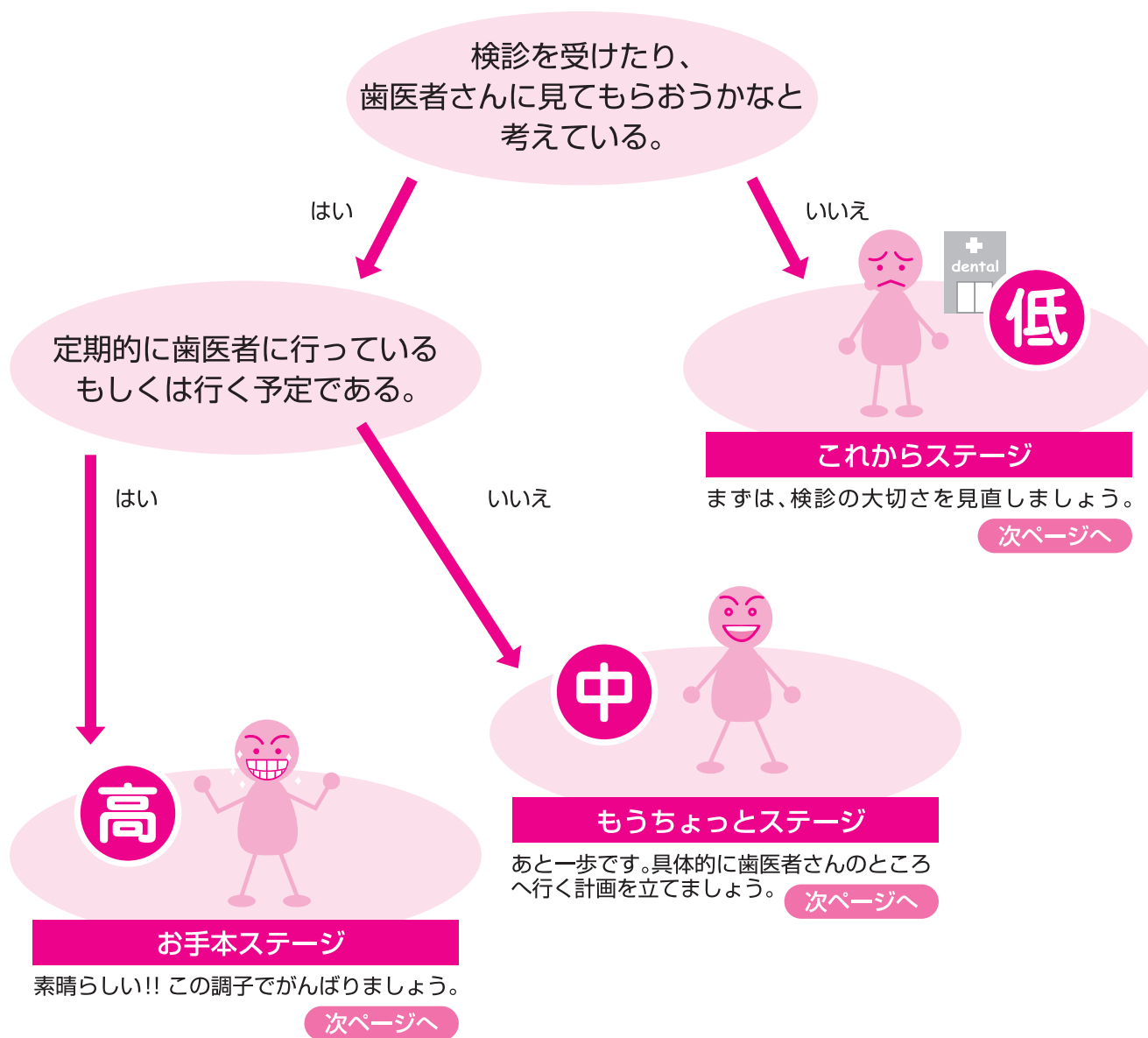




定期検診を受けましょう

あなたは定期的に歯医者さんに通っていますか？自分で歯を磨けていると思っていても、本当はうまく磨けていないことがあります。また、入れ歯をご使用の方は顎(あご)の骨格が変わってくるので、定期的に入れ歯の調整をする必要があります。

さて、あなたは現在、どのくらいお口の健康に気をつけているでしょうか？

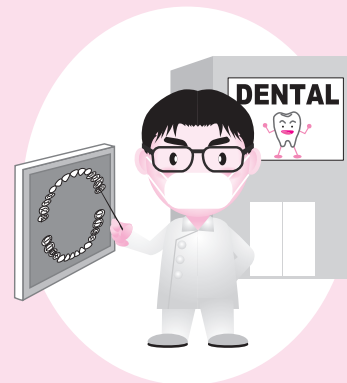


次のページにそれぞれのステージごとのアドバイスがあります ➡

これからステージ

あなたは、お口の健康意識が少々低いようです。自分では、歯磨きをしているから大丈夫だと思っ
ていても、実際にはできていないことがあります。また、入れ歯使用の方は、あごの骨格が変わるので、定期的に調整する必要があります。

まずは、近くで通いやすい歯医者さんを探してみませんか？



もうちょっとステージ

あなたは、お口の健康意識が少し足りないようです。しかし、なぜ実際に検診に行こうとはしないのでしょうか？確かに、お口に問題がない状態で歯
医者さんに行くことは面倒なものです。しかし、歯医者さんに行って、初めて気がつくお口の状態があります。

まずは、歯医者さんに予約を入れてみませんか？



お手本ステージ

あなたはお口の健康意識が高いようです。素晴らしいです。歯医者さんには、どのくらいのペース
で通われているのでしょうか？どこも悪くなくても定期的に通って、お口の健康を保つことが重要で
すよね。

歯医者さんに行く予定をカレンダーや手帳に書き込んで、忘れないように工夫をしましょう。



高齢者における口腔機能向上を目指したセルフケアプログラムの開発および評価
に協力してくださった方々

埼玉県歯科医師会

地域保健部長	浜野	英美
地域保健部副部長	藤野	悦男
地域保健部副部長	大野	康
地域保健部員	河村	康二
	北原	俊彦
	白根	雅之
	出浦	恵子
	山口	直彦
口腔保健センター小委員	大渡	廣信

早稲田大学大学院人間科学研究科	中里	義博
-----------------	----	----

参考・引用文献

本冊子における解説編の情報は、以下の文献を参考にしました。

エルメッド エーザイ株式会社 <http://www.emec.co.jp/index.html>

サラヤ株式会社 <http://www.kaigo-club.com/>

日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/park/index.html>

日本顎口腔機能学会(2005) よくわかる各口腔機能、医歯薬出版

厚生労働省(2008) 口腔機能向上マニュアル

お口の健康づくり

～高齢者版～

2010年2月初刊発行

2010年4月2刷

早稲田大学応用健康科学研究室

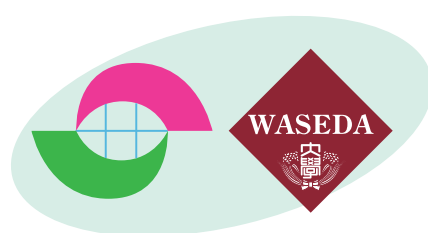
代表: 竹中 晃二

緑川 裕美

〒359-1165 埼玉県所沢市堀之内135-1 早稲田大学フロンティアリサーチセンター

電話: 04-2947-6874(内線 6708) ホームページ: <http://takenaka-waseda.jp/>

本冊子は、「埼玉県歯科医師会 ― 早稲田大学共同開発プロジェクト: お口の健康づくり
～高齢者版～」のために開発された資料です。本冊子の無断複写複製はお避けください。
コピーの入手希望の方は、上記までご連絡ください。



埼玉県歯科医師会
早稲田大学応用健康科学研究室