

高齢者の口腔ケア行動の支援

～自助冊子「お口の健康づくり」の利用方法～



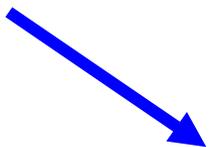
埼玉県歯科医師会地域保健部
介護保険・介護予防作業部会



高齢者の口腔ケア行動支援の目的

高齢者自らが口腔機能の低下を早期に発見・改善する事で
自身の生活を楽しみ、自己実現ができるように
歯科口腔衛生の立場から支援すること

高齢者が口腔機能の向上を維持継続すること



生活の質 (QOL=Quality of Life)の向上に寄与して楽しい毎日を過ごせるように！

口腔機能の向上に有用な行動を維持・継続できるように、
歯科口腔衛生における行動変容の内容を検討し、
具体的な内容をCD-ROM,冊子において成果として提示した

高齢者の口腔機能向上

従来は・・・

指示型、知識伝達型が中心

高齢者が日常生活の場で実施して行くには限界

そこで！

行動科学の見地から

早稲田大学応用健康科学研究室

行動実施を妨げている要因、および促進させている要因の収集

どのような場面、状況の中で適用可能か？

成人期はもとより、高齢者においても歯科専門職の保健指導が、
「指示」から「支援」へとパラダイムシフトしていくことを期待！

本事業を進めるにあたって

- 1) 口腔機能の向上に繋がるセルフケアプログラム開発を行った。
- 2) 半構造化面接とフォーカスグループインタビューを用いたフォーマティブ・リサーチ（事前調査）を、埼玉県域から概ね歳65以上、約171名の高齢者を対象に実施した。
- 3) 調査結果を基に、特に高齢者の行動を妨げる要因、目標とする行動について情報収集を行った。
- 4) 情報の分析に基づいて自助冊子を開発した。その内容は、単に指示型、知識伝達型にとどまらず、行動変容を意図した内容であった。特に、高齢者の行動変容を導きやすくするために、行動変容ステージや多変数によるセグメント化を行って情報をグループ別に差別化し、加えてセルフモニタリングシートを挿入することで自宅での行動実施を促進させるように試みた

口腔機能の向上を推進するためのツール



1. 口腔機能向上マニュアルCD-ROM版

2. 自助冊子「お口の健康づくり」

1. 口腔機能の向上マニュアル CD-ROM版

口腔機能の向上マニュアル 平成21年度版

file.1 システム編

file.2 基礎編

file.3 実践編

file.4 高齢者のためのプレゼンテーション

file.5 資料編

1. 口腔機能の向上マニュアル CD-ROM版

ファイル1:平成19年度介護予防事業「口腔機能の向上」について(システム編)

ファイル2:平成20年度介護予防事業「口腔機能の向上」について(基礎編)

ファイル3:平成21年度介護予防事業「口腔機能の向上」について(実践編)

ファイル4:高齢者のための口腔機能の向上

- ・介護予防「口腔ケアですこやかライフ」高齢者用リーフレットP
- ・介護予防高齢者のための口腔機能の向上プレゼンPP(平成21年度)
- ・口腔機能向上体操(ビデオ中心のPPT)

ファイル5:口腔機能の向上資料編

資料1 介護予防情報提供のための資料(平成18年度)

資料2 介護予防口腔機能の向上リーフレット(平成19年度)

資料3 介護予防口腔機能の向上の記録資料作成ツール(平成21年度)

資料4 介護予防口腔機能の向上ビデオ日本歯科医師会作成:菊谷武編

資料5 介護予防口腔機能の向上ビデオ口の寝たきりを避けるために
監修植田耕一郎編

資料6 「お口の健康作り」(社)埼玉県歯科医師会・早稲田大学応用健康科学研究室作成小冊子
平成21年度第1版

資料7 平成21年3月版 口腔機能の向上マニュアル改訂版分担研究班班長
植田耕一郎資料.PDF

資料8 日本歯科医師会作成A4歯科医師のための介護保険簡単ガイド.PDF

2. 自助冊子：お口の健康づくり

社)埼玉県歯科医師会・早稲田大学応用健康科学研究室

平成21年度第1版

本編

一部＜実践編＞

1章 あなたに今、必要なことは何？

2章 行動計画をたてましょう

二部＜解説編＞

3章 お口の中をきれいにする

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

5章 定期検診のススメ

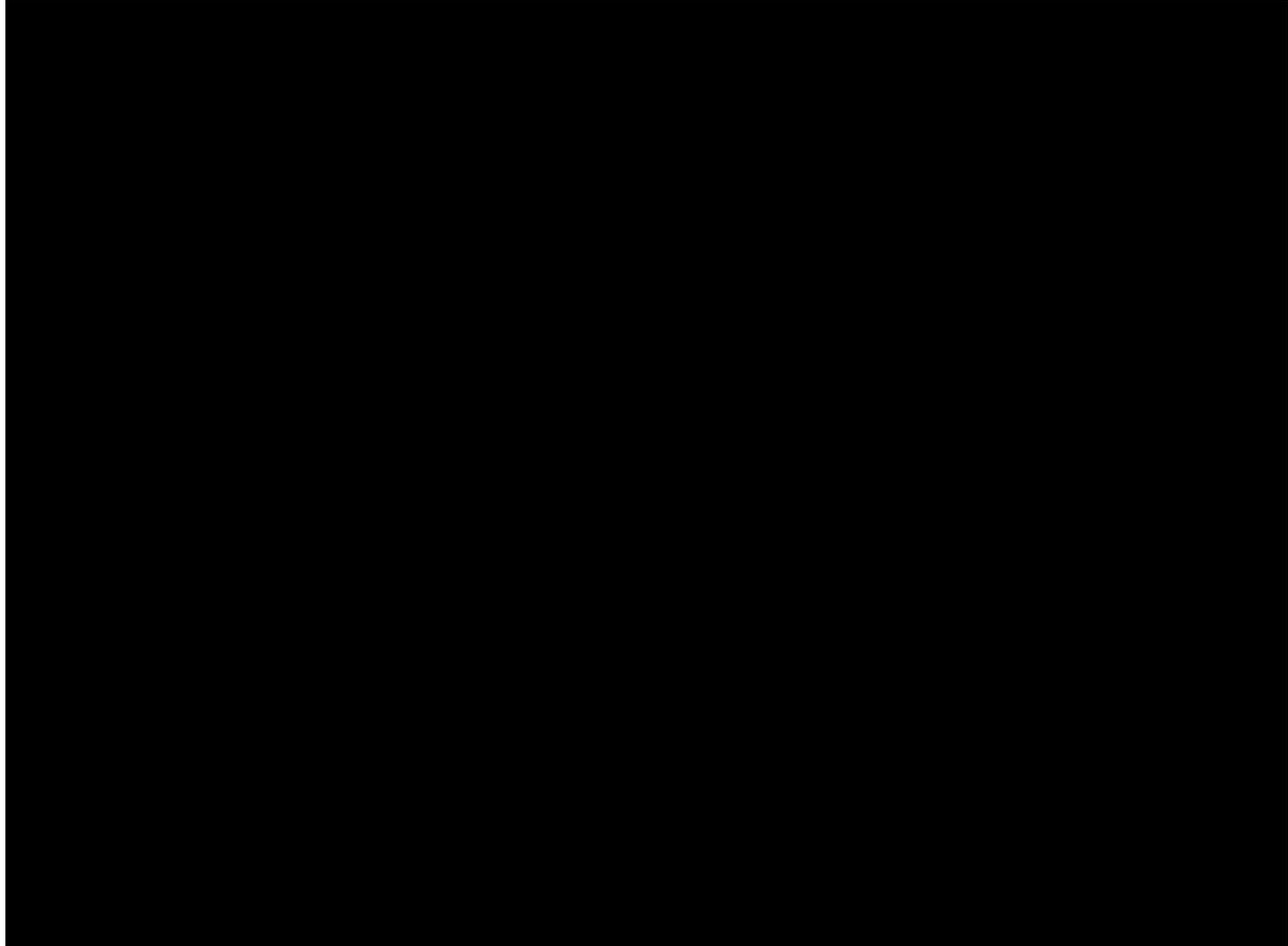
別冊

お口の健康行動を記録する(生活習慣の記録票)

ケアプラン決定の進め方

- マニュアル:高齢者の口腔ケア行動を支援する自助冊子「お口の健康づくり」の利用法を(社)埼玉県歯科医師会・早稲田大学応用健康科学研究室が考えた。
- テキストを作成したがページ数が多いので「口腔ケアプランを立てやすいよう」にマニュアルの形に置き換えて編集し直してみました。ただしこれは一つの方法でテキストは他にも利用できる形はあります。
- 使い方ビデオ
- アンケート

早稲田大学応用健康科学研究室から



自助冊子「お口の健康づくり」 ケアプラン決定の進め方 I

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。

■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
- 歯が痛み
- 歯がぐらぐらする

■2 噛むことについて

- 昔に比べて、噛むのが大変と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、噛む回数が少なくなった

■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
- 全てを飲み込まず、吐き出すことがある
- 少量ずつしか飲み込めなくなった

■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、一歩何を意識して行ったらよいでしょうか？ 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、口内に○印をつけましょう。

■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

■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

■3 飲み込み力をつける

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

■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
- お口の調子を一定に保ち、虫歯や歯周病になりにくい

Step1

Step2

Step3

P8	<大項目>アセスメントシート①「現状把握」	記入欄
1	口臭が少し気になる	
2	歯垢が見える	
3	歯が痛み	
4	歯がグラグラする	
5	昔に比べて、噛むのが大変になった	
6	固い食べ物を食べることを避けてしまう	
7	食べ物を噛む力が弱くなった	
8	食事をすると、噛む回数が少なくなった	
9	昔に比べて、飲み込みが悪くなった	
10	食事をしている、むせることがある	
11	全てを飲み込まず、吐き出すことがある	
12	少量ずつしか飲み込めなくなった	
13	口の乾きが気になる	
14	昔に比べて、唾液の出が悪くなった	
15	口の中がネバネバする	
16	頻繁に水分を摂っている	
P13	<大項目>アセスメントシート②「本人意欲」	記入欄
17	口臭がなくなりたい	
18	笑顔に自身が持たたい	
19	歯の病気が予防したい	
20	食べられる食物の種類が増やしたい	
21	若々しくいたい	
22	表情が豊かになりたい	
23	むせることがなくなりたい	
24	食事をスムーズに進めたい	
25	おしゃべりがしやすくなりたい	
26	食事がおいしく感じたい	
27	食物が飲み込みやすくなりたい	
28	虫歯や歯周病になりにくくなりたい	

大項目を決定する為に合計値を算出→

I II III IV

<Step 1>
P8のアセスメントシート①
を使用して今の自分自身の
「現状把握」をする

<Step 2>
P13のアセスメントシート②
を使用して「本人意欲」の
確認をする

<Step 3>
○印の合計を計算して日常生活で何を
意識すればよいかを決めます

自助冊子「お口の健康づくり」 ケアプラン決定の進め方Ⅱ

＜小項目＞アセスメントシート③ 「あなたが行う課題」 (P14～P17)				
大項目	該当ページ	質問	記入欄	小項目
Ⅰ お口の中を きれいにする	P14	一番きれいになりたいのは 入れ歯		① 入れ歯をきれいにする
		一番きれいになりたいのは 歯		② 歯をきれいにする
		一番きれいになりたいのは 歯と歯の間		③ 歯と歯の間をきれいにする
		一番きれいになりたいのは 舌		④ 舌をきれいにする
Ⅱ 噛む力を つける	P15	いつまでも若々しいたい		⑤ あいうえお体操
		とにかく簡単がいい		⑥ ぶくぶく体操
Ⅲ 飲み込む力を つける	P16	声を出す運動が好き		⑦ パタカラ体操
		地味な運動が好き		⑧ 舌押し体操
Ⅳ 口の乾きを 減らす	P17	ゆっくり、のんびり出来る 時間が持てる		⑨ 唾液腺マッサージ
		外出先でも行いたい		⑩ ガラガラ体操

1冊1章 | あなたに今、必要なことは何？

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たらよいでしょうか？ 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、口内に○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



▶ 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
- 食糧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

12

＜Step 4＞

P14～17のアセスメントシート③を使用して
「あなたが行う課題」について該当項目の
確認をします

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願う内側の口内に○印をつけてみましょう。

入れ歯をきれいにする

押しはく35ページへ

歯をきれいにする

押しはく35ページへ

歯と歯の間をきれいにする

押しはく35ページへ

舌をきれいにする

押しはく35ページへ

14

P14
課題①
「お口をきれいにする」

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いたします。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口内に○印をつけましょう。

お口の周りにおける主な筋力の働き

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
大頰筋(だいきょうこつじん)…口角を上側に引き上げる働きをします
小頰筋(しょうほうこつじん)…上唇を横上方に引き上げる働きをします
笑筋(しょうせん)…口角を横に引っ張る働きをします

口輪筋 押しはく35ページへ

口の周りの筋肉

いつまでも柔らかく、おいしい食事をたのびましょう
あいうえお体操

押しはく35ページへ

とにかく動かしたいというあなたにおすすめ
ブクブク体操

押しはく35ページへ

15

P15
課題②
「噛む力をつける」

<Step 4>
P14~17のアセスメントシート③を使用して
「あなたが行う課題」について該当項目の
確認をします

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触覚：食べものを食べたときの甘さ、辛さ、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、唇をするときには、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、こわーいそうになったら、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口内に○印をつけましょう。

声を出す瞬間が好きなあなたにおすすめ
バタカフ体操

押しはく35ページへ

地面に指を好きなあなたにおすすめ
舌押し体操

押しはく35ページへ

16

P16
課題③
「飲み込む力をつける」

P17
課題④
「口の渇きを減らす」

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、歯周病を防ぐ
- ③歯にカルシウムを供給する
- ④歯が抜け出すのを防ぐ
- 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口内に○印をつけてみましょう。

ゆっくりのんびりできる時間をあなたにおすすめ
顔洗剤 マッサージ

押しはく35ページへ

外出先でも使いやすいあなたにおすすめ
ガラガラ体操

押しはく35ページへ

17

自助冊子「お口の健康づくり」 ケアプラン決定の進め方Ⅱ

＜小項目＞アセスメントシート③ 「あなたが行う課題」 (P14～P17)				
大項目	該当ページ	質問	記入欄	小項目
Ⅰ お口の中を きれいにする	P14	一番きれいになりたいのは 入れ歯		① 入れ歯をきれいにする
		一番きれいになりたいのは 歯		② 歯をきれいにする
		一番きれいになりたいのは 歯と歯の間		③ 歯と歯の間をきれいにする
		一番きれいになりたいのは 舌		④ 舌をきれいにする
Ⅱ 噛む力を つける	P15	いつまでも若々しくいたい		⑤ あいうえお体操
		とにかく簡単がいい		⑥ ぶくぶく体操
Ⅲ 飲み込む力を つける	P16	声を出さず運動が好き		⑦ バタカラ体操
		地味な運動が好き		⑧ 舌押し体操
Ⅳ 口の乾きを 減らす	P17	ゆっくり、のんびり出来る 時間が持てる		⑨ 唾液腺マッサージ
		外出先でも行いたい		⑩ ガラガラ体操

＜Step 5＞

P20のアセスメントシート③を使用して
小項目を決定する

付録2 実践までしよう | 182頁

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、いくつもの方法があります。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、目標達成までの進のりが明確になり、行動が遅くしやすくなります。
- 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なと思う目標を設定しましょう。

20

歯科医院への来院スタイルの再考Ⅲ

＜定期健診ステージ＞アセスメントシート④						
P43 定期検診	1	検診を受けたり歯医者さんに	はい			
		見てもらおうかなと考えている	いいえ			
	2	定期的に歯医者さんに行っている、	はい			
		もしくは行く予定である	いいえ			
大項目 を決定する為に合計値を算出 定期検診ステージ を決定する為に合計値を算出→				低	中	高

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るけど、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？

検診を受けたり、歯医者さんに見てもらおうかなと考えている

定期的に通っている、もしくは行く予定である

低

これからステージ

まずは、歯磨きの大切さを再考しましょう。

中

もうちょっとステージ

まずは、歯磨きの大切さを再考しましょう。

高

お手本ステージ

歯磨き11の順序で磨きましょう。

こ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し低いようです。自分では、歯磨きをしているから大丈夫だと思っけていても、実際にできていないことがありません。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、近くで優し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しないのでしょうか？確かに、お口の健康には、検診で歯医者さんに行くことは重要なことです。しかし、歯医者さんに行くと、初めて気づ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、どのくらいペースで通われているのでしょうか？どこも痛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。

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しましょう。

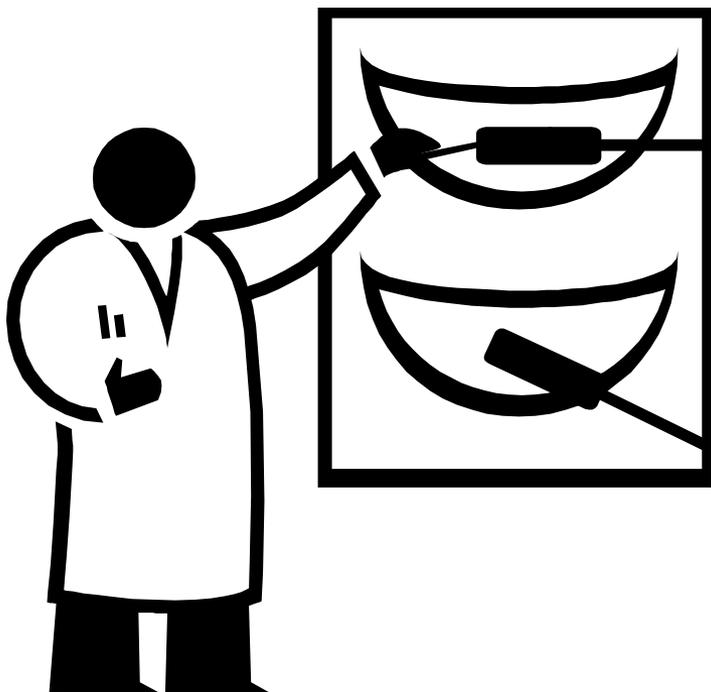
＜Step 6＞

アセスメントシート④の「定期健診ステージ」を使用し、全体に使用する大項目を決定するために合計値を算出します

＜Step 7＞

定期健診ステージを決定するために合計値を算出します

今までに決めた各項目の
決定事項を記入して、
自分に合ったお口のケアプラン
を確認しましょう！！



お名前 _____ 様
プラン作成者 :

あなたのお口のケアプラン

大項目（何を意識すればいいの）は

小項目（あなたが行う課題）は

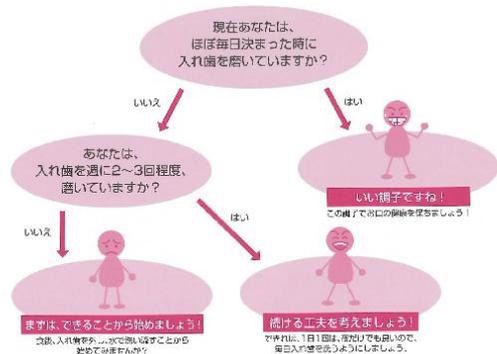
定期検診ステージ（歯科医院への来院について）は

口ケア方法のページ一覧

大項目	小項目	ページ
I お口の中をきれいにする	①入れ歯をきれいにする	P27
	②歯をきれいにする	P30
	③歯と歯の間をきれいにする	P32
	④舌をきれいにする	P33
II 噛むちからをつける	⑤あいうえお体操	P36
	⑥ぶくぶく体操	P37
III 飲み込むちからをつける	⑦バタカラ体操	P38
	⑧舌押し体操	P39
IV 口の乾きを減らす	⑨唾液腺マッサージ	P40
	⑩ガラガラ体操	P41
定期検診	低 これからステージ	P44
	中 もうちょっとステージ	
	高 お手本ステージ	

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いますか？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、入れ歯を何本入れてありますか？

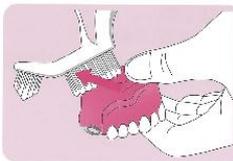
- 総入れ歯の人は28ページへ。
- 部分入れ歯の人は29ページへ。

27

実践1 入れ歯のそうじ 総入れ歯の人へ

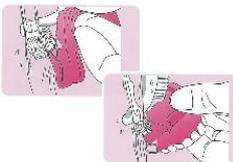
第1段階

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:東洋歯科株式会社)

28



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。



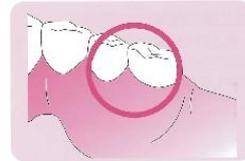
第2段階

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
るのふち、内側の歯蓋は汚れは丁寧に磨
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

29

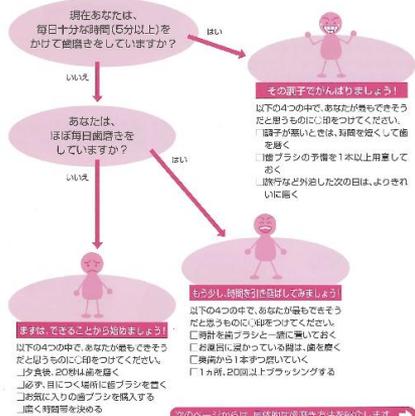
I. お口をきれいにする

17

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頻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、毎日をはつらつと磨きましょう。

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。

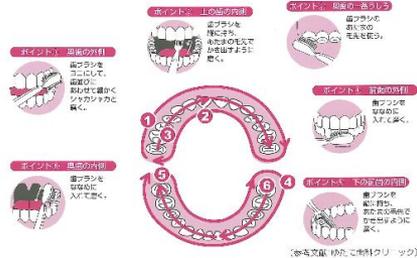


第2段階 歯ブラシの当て方

- 歯ブラシを軽く歯に当てます。
- 毛先を軽く回転させるように動かします。
- 1度に1〜2本ずつ磨きます。

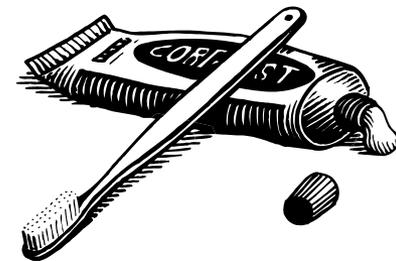
第3段階 最後に全体を磨く

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分を目安に歯から歯まで磨いてみましょう！！



30

31



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？歯医者によく行く人はご存知かもしれませんが、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せません。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、歯の部分をお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、丁寧にを行います。
- ⑤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フロスを歯に引っかけるようにして、上下に数回動かして、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、丁寧にを行います。
- ④使い終わったら、捨てましょう。



32

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、舌をべっぺと出してみてください。どんな色ですか？白っぽいですが、黄色ですか？舌の表面に付いている白っぽいもの、これは舌苔(ぜったい)と呼ばれる、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舌苔キリブラシ(スクレーパー)で舌苔(舌の汚れ)を軽く掻き落とす。目安は2〜4回、やさしく行いましょう。
- ②口をすすぐ。
- 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。



歯間ブラシがない場合は、ガーゼや綿棒で掃除することもできます。ただし、汚れたままのアリケートなどで、やりすぎないように注意しましょう。

舌ブラシの紹介



18

I. お口をきれいにする

お口の動きを高める

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

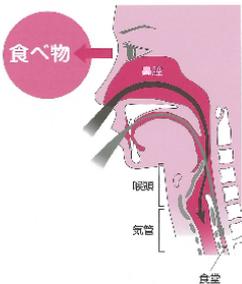
噛み、そして飲み込みやすい形に食べものを変形させます。このとき、重要な働きをしているのが舌です。

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:エルメッドエーサイズ会社)

II. 噛む力をつける

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鍛えていきましょう!!

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。

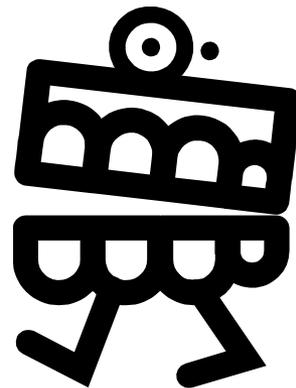
さて、この体操を行うことで、具体的にどのような効果が得られるのでしょうか?

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:シラヤ株式会社)



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。



①①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!!

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

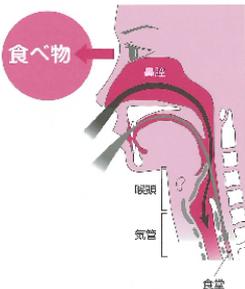
噛み、そして飲み込みやすい形に食べものを変形させます。このとき、重要な働きをしているのが舌です。

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: エルメッドテーザイ株式会社)

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: エルメッドテーザイ株式会社)

III. 飲み込む力をつける



実践3 | バタカラ体操

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。バタカラそれぞれの発音には、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。飲み込み動作と同じで、食べ物が奥に流通することを助けさせる効果もあります。
- 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」早く連続で6回発音します。同様に「タ」、「カ」、「ラ」も8回発音します。



②最後に「バタカラ」とはっきりと連続で3回発音します。



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

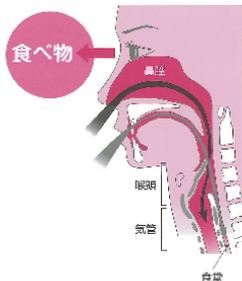
噛み、そして飲み込みやすい形に食べものを変形させます。このとき、重要な働きをしているのが舌です。

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: エルメッドナーサイゼン会社)

IV. 口の渴きを減らす

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。マッサージをするのは最初、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。特に食事前に行うと、ごはんがスムーズにおいしく食べられるはずです。



(参考文献: 二宮靖正先生監修)

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か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。

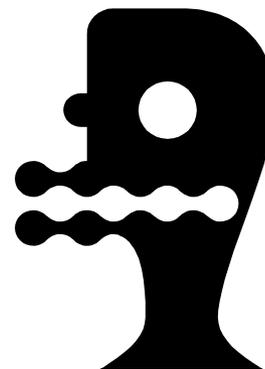


③ 舌下腺(ぜっかせん)への刺激

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、ゆっくりグーッと押します。4回呼吸して、4回押します。



(参考文献: サラヤ株式会社)



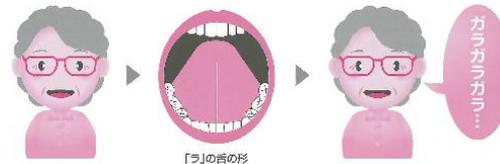
実践6 ガラガラ体操

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。
- ③「ガラガラガララ…」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。



(参考文献: 医務法人ほんだん)

今後は

自助冊子「お口の健康づくり」の活用

→高齢者の口腔機能の向上が実践される

冊子を実際に使用したい方

介護予防事業(口腔機能の向上)について
口腔機能維持管理加算について



埼玉県歯科医師会事業部または歯科医師会地域保健部
まで御連絡ください

埼玉県歯科医師会



048-829-2323

