

第3章

口腔に関する基礎知識

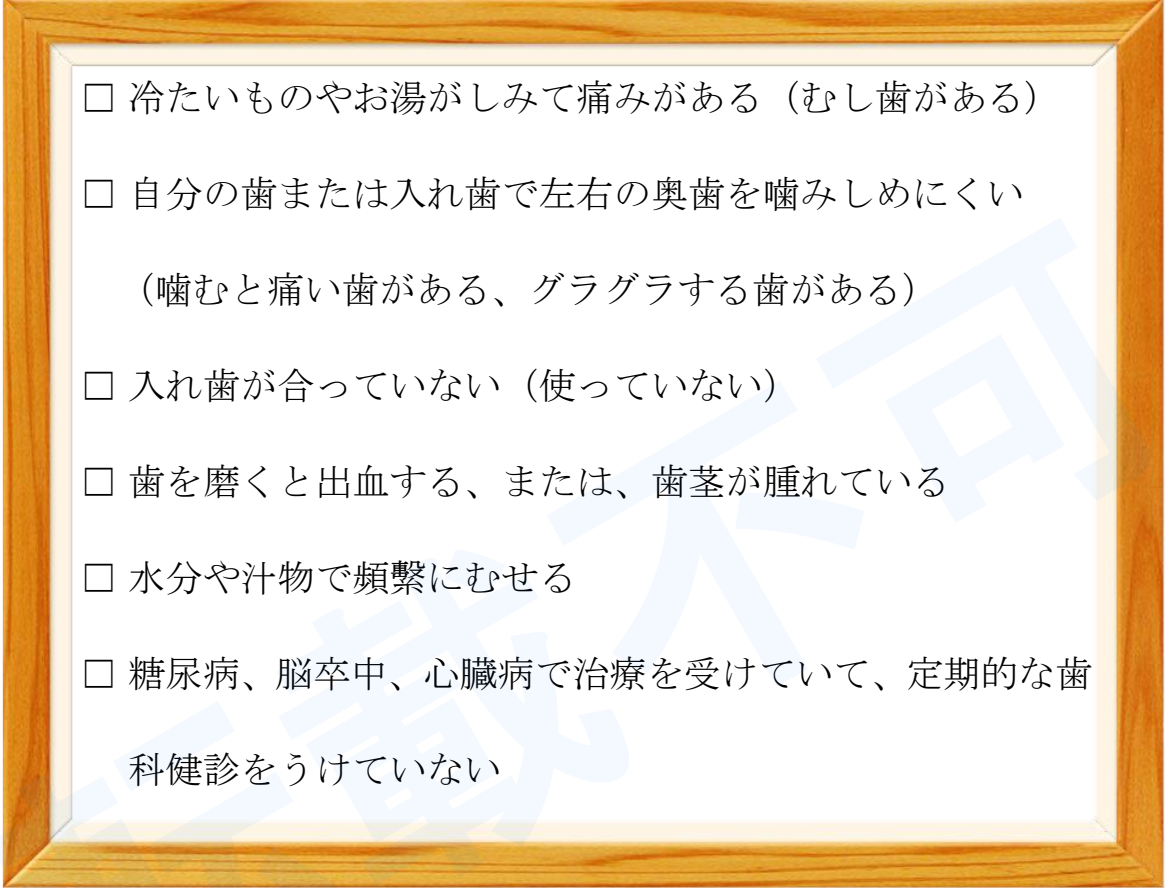
皆さんに知って欲しいこと

健康の始まりは口にあります！！

「食べる」「話す」「笑う」「呼吸する」など、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしているのが口です。

とくに「食べる」ということは、しっかり噛んで唾液を出して栄養を体に取り入れるため、体を元気にする第一歩です。

次のような方は、テキストを読む前に医療機関の受診をお勧めします。

- 
- ☐ 冷たいものやお湯がしみて痛みがある（むし歯がある）
 - ☐ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯を噛みしめにくい
（噛むと痛い歯がある、グラグラする歯がある）
 - ☐ 入れ歯が合っていない（使っていない）
 - ☐ 歯を磨くと出血する、または、歯茎が腫れている
 - ☐ 水分や汁物で頻繁にむせる
 - ☐ 糖尿病、脳卒中、心臓病で治療を受けていて、定期的な歯科健診を受けていない

大切な4つのこと

1. 口の中を清潔にしましょう！
2. 唾液は大切です！
3. 噛む力を維持しましょう！
4. 飲み込む力を維持しよう！

1. 口の中を清潔にしましょう！

私たちの口の中には、500種類以上の細菌が数千億個も住みついていると言われています。口の中の清掃をちょっとでも怠ると、細菌は爆発的に増殖し、歯や歯茎の病気になります。

また、口の中に限らず、全身においてさまざまな病気を引き起こします。

自分の口の中を知ろう！

- ☐ 歯磨きや入れ歯磨きは1日1回程度
- ☐ 口臭がある
- ☐ 舌に白や黄色の苔が付いている
- ☐ 一年以上、歯医者に行っていない

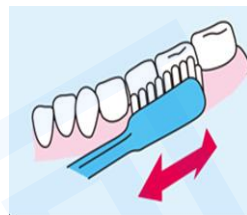
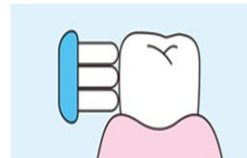
※ 1つでも当てはまる方は、このテキストをよく読んでください！

歯肉炎や歯周病、口臭などのトラブルの原因は、歯垢（しこう）です。歯垢は、細菌が集まってできたヌルヌル、ネバネバの塊です。口の中が乾燥すると歯垢が付きやすくなります。

実践：歯磨きと入れ歯の正しいお手入れ方法

磨き方

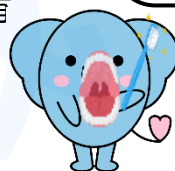
- 鉛筆を持つように軽く持つ
- 軽い力で「ちょちょちょ」小刻みに磨く



磨く場所

- 歯と歯茎の境目
- 歯と歯の間や隙間
- 奥歯のかみ合わせの溝

外した入れ歯は、乾燥を防ぐため
水を入れた容器で保管しましょう



健康寿命のばすぞう
くるめ地域支援センター
考案キャラクター

入れ歯のお手入れ



機械的清掃

ブラシでしっかり
こすり洗い



科学的清掃

目に見えない菌などを
洗浄剤により除去

2. 唾液は大切です！

唾液の役割

- 細菌が増えるのを抑え、むし歯や歯周病を予防します
- 口の中で食べ物をまとめて、飲み込みやすくします
- 口の中の乾燥を防ぎ、口内炎を予防します
- 入れ歯の安定性を高めます

自分の唾液を知ろう！

唾液を作る唾液腺は、加齢とともに能力が衰えてきます

- ☐ 唇や口の中が渇いている
- ☐ 口がネバネバ、パサパサしている
- ☐ しゃべりにくい
- ☐ 舌に汚れ（舌苔）がある

※こんな症状の人は唾液が少なくなっているかもしれません

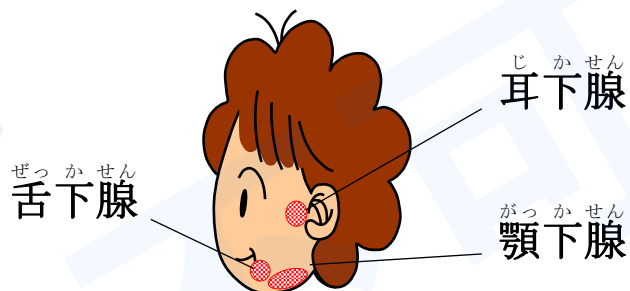
※口の中に傷ができやすい、入れ歯の安定(すわり)が悪い、
味が分かりにくいなどの症状がある人は、口腔乾燥かも
しれません。歯科医に相談しましょう。

実践：唾液腺マッサージの効果をもてる準備

- ゆっくりしっかりよく噛み、唾液を出しましょう。
- 舌の運動をしましょう。（この章の後半でも紹介します）
- 丁寧な歯磨きをしましょう。

実践：唾液腺マッサージ

唾液腺の位置を確認



それぞれ 10 回ずつ



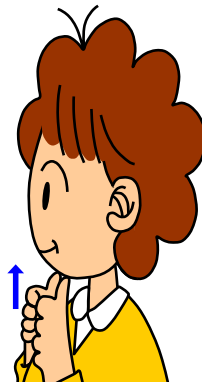
● 耳下腺への刺激

上の奥歯の辺りに、人差し指から小指の 4 本を当て後ろから前に向かって円を描くようにマッサージする。



● 顎下腺への刺激

耳の下の首の付け根からあごの下へ向かって、5 ヶ所ほど、親指を当て 1～2 秒押す。



● 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

出典：（一社）福岡県歯科衛生士会

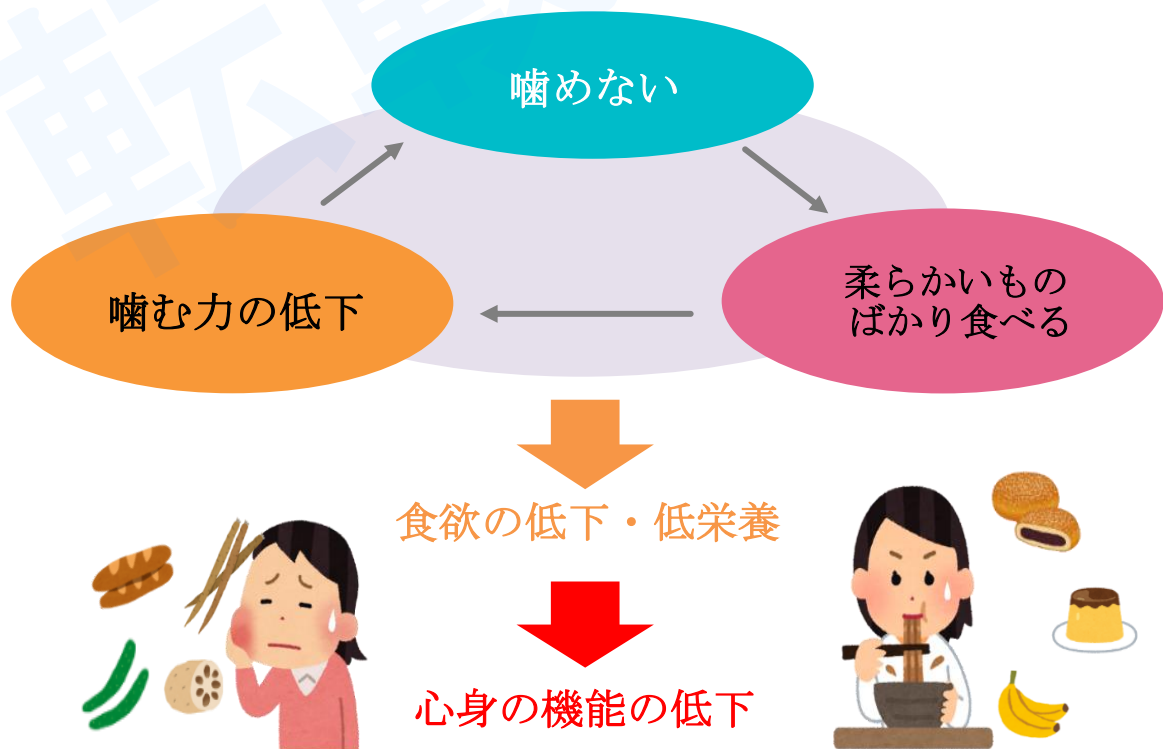
3. 噛む力を維持しましょう！

噛む力が弱くなると・・・

- ・ 食事の内容が偏り、栄養状態が悪くなります。
- ・ 顔の筋肉が衰え、表情に若々しさがなくなります。
- ・ 認知症になりやすくなるとも言われています。

噛むために必要なこと・・・

- ・ 噛み合う歯が揃っていること
- ・ 歯が痛くないこと（むし歯がないこと）
- ・ 入れ歯が合っていること（入れ歯の方）

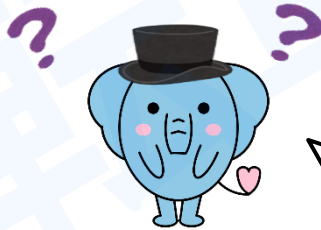


自分の噛む力を知ろう！

- ☐ 最近、食べる速度が遅くなった
- ☐ 柔らかく食べやすい物ばかり食べている
- ☐ 食べこぼしがある
- ☐ 頬が片方ずつ膨らまない

※チェックがある方は、噛む力が低下しているかもしれません。

チェックがついた方は、次のページ以降にある「実践」をやってみましょう！



健康寿命のばすぞう
くろめ地域支援センター
考案キャラクター

半年前に比べて、固い物が
食べにくくなっていませんか？

実践：噛ミング 30

- 毎日一品は噛み応えのある食品を食べましょう。



- 1口30回以上噛んで食べましょう

＜よく噛んで食べる習慣をつけるコツ＞

- 品数を増やす

- ・ ご飯 ＋ 一汁三菜の「定食スタイル」がお勧め



- 時間をかけて食べる（20分以上）

- ・ 野菜を大きく切る、固めにゆでる、などの工夫
- ・ 両方の奥歯で噛む習慣をつける
- ・ 飲み込んでから次の食物を口に入れる習慣をつける。

- 塩分や調味料を控える

- ・ 食材本来の味を楽しむ

実践：唇や舌のお口の体操

パタカ体操

- 「パ」を 10 回続けて発声する



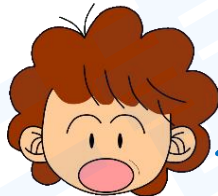
パパパパ・・・

- 「タ」を 10 回続けて発声する



タタタタ・・・

- 「カ」を 10 回続けて発声する



カカカカ・・・

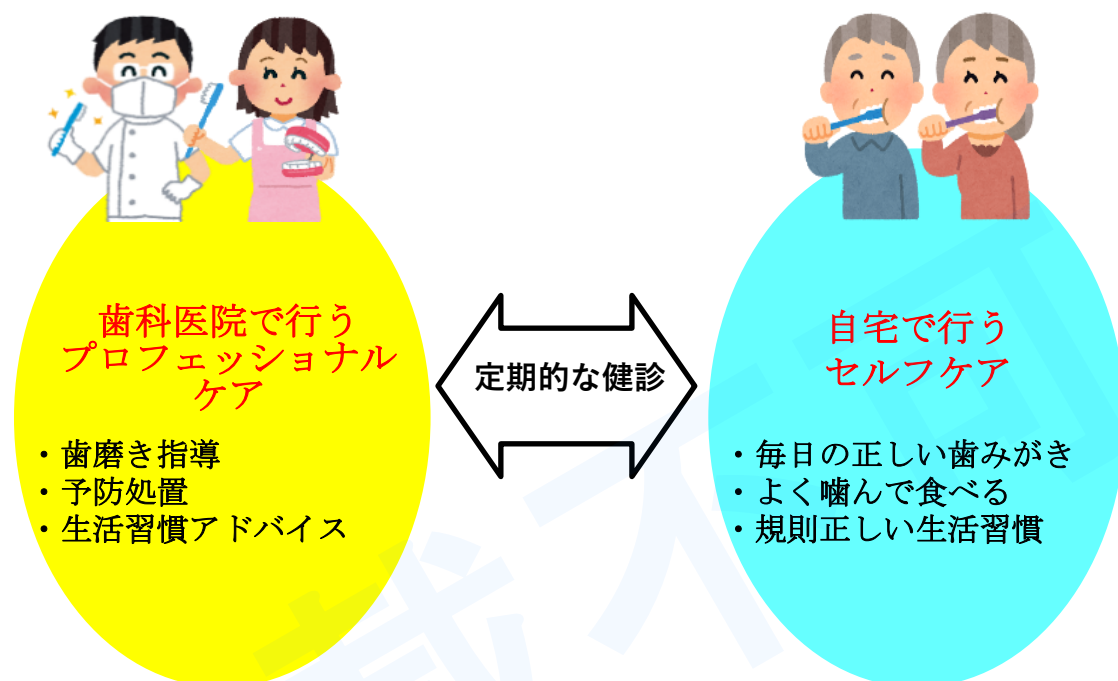
- 最後に「パタカ」を 10 回続けて発声する



パタカ、パタカ、
パタカ・・・

パタカ体操で、唇・舌・頬の筋力を強くしましょう！

実践：定期的な歯科受診で噛める歯を保ちましょう



日々の『セルフケア』と
定期的な『プロフェッショナルケア』の
両方が大切です！

4. 飲み込む力を維持しよう！

飲み込む力が低下すると・・・

- むせやすくなります。
- 誤嚥により肺炎を引き起こしやすくなります。
- 食べ物を喉に詰めて、窒息を引き起こしやすくなります。

口や喉の構造をみると、食べ物が通過する「食道」と、空気が入り出る「気道」が分かれており、食べ物が気道に入ることを誤嚥といいます。飲み込みは、舌や口周りの筋肉がオーケストラのように協調しながら食べ物を胃へ運んでいきます。

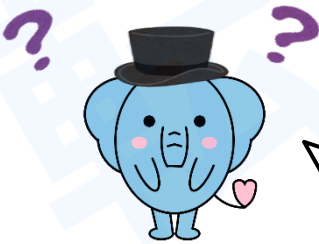
足の筋肉が年齢とともに衰えるように、舌や口周りの筋肉も衰えていきます。円背（猫背）や姿勢の悪さも飲み込みにくさに関係します。

自分の飲み込む力を知ろう！

- ☐ （食事中に）咳込む・痰がからむ
- ☐ 食後に声が変わる（しゃがれた声になる）
- ☐ 食べ物や薬が飲み込みにくい、
- ☐ 口の中に食べ物が残しやすい

※1つでもあてはまる方は歯科医院にご相談ください

上のチェックにあてはまらなかった人も、次のページ以降にある「実践」をやってみましょう！



健康寿命のばすぞう
くるめ地域支援センター
考案キャラクター

お茶や汁物でむせることが
ありますか？

実践：誤嚥や窒息を防ぐ食べ方を意識しましょう！

- *背中を伸ばして、姿勢よく食べましょう
- *食べることに専念しましょう
- *最初の一口を慎重にしましょう
- *一口の量は、少なめにしましょう
- *ゆっくり嚙んで味わいましょう
- *しっかり飲み込んでから次の動作に移りましょう
- *むせたら咳払いをして出しましょう



実践：嚥下おでこ体操

★食事の前に行うことをお勧めします



- ①片手をおでこにあてて押さえる
- ②押さえた手の力に負けないように、首を前に曲げる（おへそを見るように）
- ③その状態で5秒間とめる
- ④これを5回繰り返す

次のような症状はありませんか？

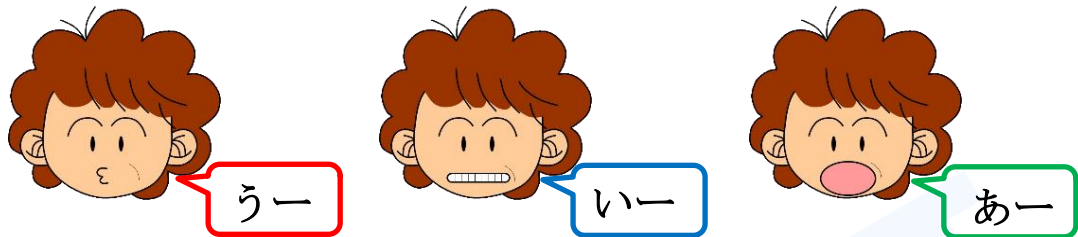
1つでもあてはまる人は、口唇や舌など、口の機能が低下しているかもしれません。

- ☐ 滑舌が悪いと言われる
- ☐ 声が小さくなったと言われる
- ☐ カラオケが上手に歌えなくなった
- ☐ うがいの時、口元から水が漏れる

上のチェックに1つでもあてはまった人は、次のページにある「実践」をやってみましょう！

実践： 口の体操（口の周りを鍛えよう）

口唇の体操



口をとがらせる

横にしっかり引く

大きく開ける

頬の体操

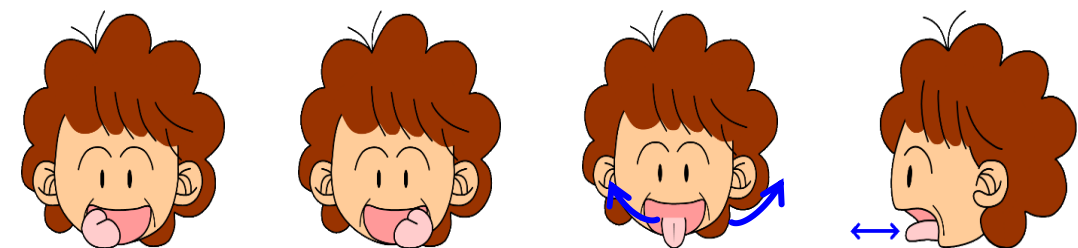


頬をふくらます

頬をへこませる

左右交互に頬をふくらます

舌の体操



舌を右に

舌を左に

舌を回す

舌を前後に

実践：ブクブクうがい

- ・「うがい」をすることで、唇・頬・舌が鍛えられます
- ・ブクブクと勢いよく音が聞こえるうがいをしましょう



実践：歌う、話す

- ・カラオケは大きな声で
- ・話すときはゆっくり、はっきりと



自分に合ったものを選んで、1週間やってみましょう！！

体操の種類	口唇の体操	頬の体操	舌の体操	パタカ体操
1日目（ / ）				
2日目（ / ）				
3日目（ / ）				
4日目（ / ）				
5日目（ / ）				
6日目（ / ）				
7日目（ / ）				

やった体操に○をつけましょう！

オーラルフレイルチェックで自分を知ろう

オーラルフレイル（口の虚弱）はフレイル（心身の虚弱）の前段階といわれています。歯や口の働きは老化現象と深く関係するということが明らかになってきました。
「口の些細な衰え」を見逃さないようにしましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

オーラルフレイルチェックは何点でしたか？

- 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

元気な歯や口を維持して、
バランスのとれた食事を取りましょう！



朝食



昼食



夕食