

お口の健康は、健康寿命を延ばすポイント！

お口には、食べる・呼吸・会話をしてコミュニケーションをとる・表情を作るなどの大切な働き（機能）があります。お口の機能の衰えは、全身の健康状態の悪化を招く原因となるため、「年だから仕方ない」とそのままにせず、健口（けんこう）に取り組んで、「食べる力」を守りましょう。

健口の ポイント

- お口の機能（噛む力・飲み込む力）を保つ
- お口を清潔に保ち、細菌の繁殖を防ぐ

● 噛む力・飲み込む力の大切さ！

★噛む力が衰える原因

- ・歯がぐらぐらする、痛む
- ・歯が抜けたままで入れ歯もない、入れ歯が合わない
- ・麻痺により力が入りにくい

★噛む力・飲み込む力が低下すると

- ・硬いものは避け、柔らかいものばかりを選びがちになる

噛む機能は更に低下する、栄養バランスが低下する

- ・滑舌が悪くなったり、食べこぼすことが増える

人と会って話したり、人と一緒に食事することが億劫になる

- ・食べたものが気管に入り、むせる

誤嚥（ごえん）を起こし、誤嚥性肺炎の原因になる

誤嚥性肺炎は・・・

お口の中の汚れや、虫歯や歯周病の放置により繁殖した細菌などが誤って気管に入り、肺で炎症が起こります。それだけではなく、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、糖尿病などの様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因となります。

● お口の機能をアップするためのワザ！

お口の清潔を保つ

- 毎食後に歯磨き（デンタルフロス）も利用しましょう）
- 歯ブラシの交換の時期
1ヶ月に1回



噛みごたえのある食品を良く噛んで食べる

- むし歯や入れ歯が合わないなどの原因で噛めない場合は、早急に歯科治療を！

お口周りの筋トレ

- 噛む・飲み込む動作は、唇・頬・舌の筋力がカギ！
- 13ページの「マスクをしたままでできるお口の体操」を毎日の習慣に

定期的に歯科健診

- 普段から、定期的にお口の状態をチェック！



注目

歯と認知症との関係

- 歯周病などの炎症が脳に影響を及ぼす
- 歯を失い、咀嚼（そしゃく）機能の低下で認知機能が低下する

歯がほとんどなく、入れ歯も使用していない人は、

認知症のリスクが

1.9倍

※ 歯が20本以上歯が残っている人と比較

「歯がほとんどないが、入れ歯を使用している人」は、認知症の発症リスクが下がるという報告があります。単に入れ歯が入っているだけでなく、正しい噛み合わせの入れ歯を使用することが大切です。



マスクをしたままでもできる



お口の体操

～ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。
美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう ～

①唇をとがらせ前に突き出す **グー**

②左右にしっかりと引く **チョキ**

③大きく開ける **パー**

唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す

①頬をふくらます

②頬をへこます

③左右交互に頬をふくらます

④唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます

開口訓練

- ①口を最大限に大きく開ける
- ②10秒間 保持する
- ③10秒間 やすむ
- ④②③を繰り返す

●顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

前舌保持嚥下訓練 (ペロ出しごっくん)

- ①舌を少し前に出し、唇を閉じる(舌を強く咬まないよう注意しましょう)
- ②そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら「ゴックン」と、飲み込む途中で数秒保ってみましょう

空気を漏らさないようにするのがポイントです!

食べ物を食べながら行ってはいけません

**食前や空き時間に
5回～10回
行いましょう**

監修：戸原 玄 教授
東京医科歯科大学
摂食嚥下リハビリテーション学分野

発行：日本歯科衛生士会
制作協力：熊本県歯科衛生士会
イラスト：福岡県歯科衛生士会

【引用】公益社団法人 日本歯科衛生士会「マスクをしたままでもできるお口の体操」