

## 生活機能向上のための口腔機能向上サポート（広島県歯科衛生士会）

## 口腔から始める自立支援

・健康長寿のための「3つの柱」

栄養

食べる・口腔機能（オーラルフレイルの予防・改善）

身体活動

運動など

社会参加

仕事がしたい 旅行がしたい  
買い物に行きたい  
ボランティア活動がしたい

オーラルフレイル（オーラル＝口腔、フレイル＝虚弱）は、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下からはじまります。  
早めに気づき改善することが大切です。

## 口腔の健康チェックをしましょう

✓ を入れてみましょう

- 半年前に比べ硬いものが食べにくくなった → 1.に進む
- お茶や汁物などでむせることがある → 2.に進む
- 口の中が乾く感じがある → 3.に進む
- 歯磨き時に出血したり、口の中がねばねばする感じがある
- 歯磨きの正しい方法や入れ歯の手入れ方法がわからない → 4.に進む
- 歯科医院で定期健診を受けていない

## 1. 半年前に比べ硬いものが食べにくくなった

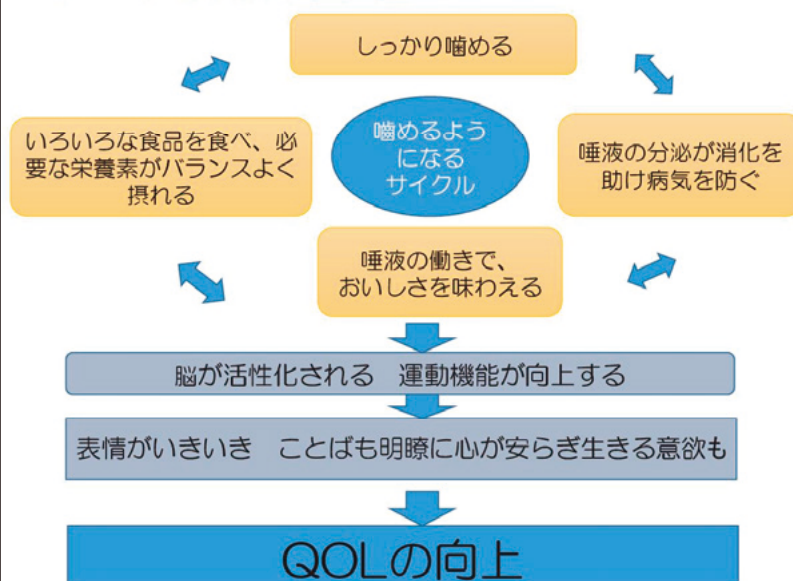
こんなことはありませんか？ ✓を入れてみましょう

- ☐ 入れ歯を使うと痛い
- ☐ 入れ歯が合わなくなった
- ☐ 歯がぐらぐら揺れている
- ☐ 歯茎が腫れている
- ☐ かぶせや詰め物がとれたままになっている
- ☐ 歯が抜けたままになっている
- ☐ 痛む歯がある

左右でバランスよく物を噛めない状態です

歯科医院へ行き、歯や入れ歯を診てもらいましょう

### しっかり噛めると人生が豊かに



### 噛むことの効果

- 美味しく食べる
- 脳の活性化
- 転倒予防
- 唾液分泌を促す
- 言葉の明瞭化
- 虫歯・歯周病の予防
- 口臭の予防
- がん予防
- 胃腸快調
- 肥満予防

- 高齢者のむし歯の特徴は、歯肉が退縮して、歯の根本の部分にできるむし歯が増えてきます。  
⇒根面う蝕  
ほおっておくと歯が折れて根の部分だけが残ります。

- 高齢者は重度の歯周病が増えてきます。歯がグラグラになり噛めない原因となることがあります。また歯周病は全身疾患に影響します。歯周病菌が血管を通して全身に運ばれます。

### 入れ歯の役割

入れ歯は失った歯を補い、食べるだけに装着するものではありません。その他重要な役割がたくさんあります。

- ① 残っている歯を助ける
- ② 歩行の安定を支える
- ③ 下あごの場所を固定する（あごの高さの維持）
- ④ 舌・頬粘膜の均衡を保つ
- ⑤ 嚥下時の圧力を高める
- ⑥ 咀嚼筋の機能を維持する
- ⑦ 噛むことにより脳への刺激を与える
- ⑧ 粘膜を保護する（口腔乾燥を予防する）
- ⑨ 顔貌を整える
- ⑩ 発音する

## 2. お茶や汁物などでむせることがある

こんなことはありませんか？ ✓を入れてみましょう

- ☐ 食事中に口から食べ物がこぼれる
- ☐ よだれが出る
- ☐ 食事中や食後にむせることがある
- ☐ 飲み込みにくい食べ物がある
- ☐ 飲み込んだ後に食べ物が口の中に残る
- ☐ 食事時間が延びた
- ☐ 食後に声が変わる
- ☐ お茶や汁物、食べ物が鼻に抜ける



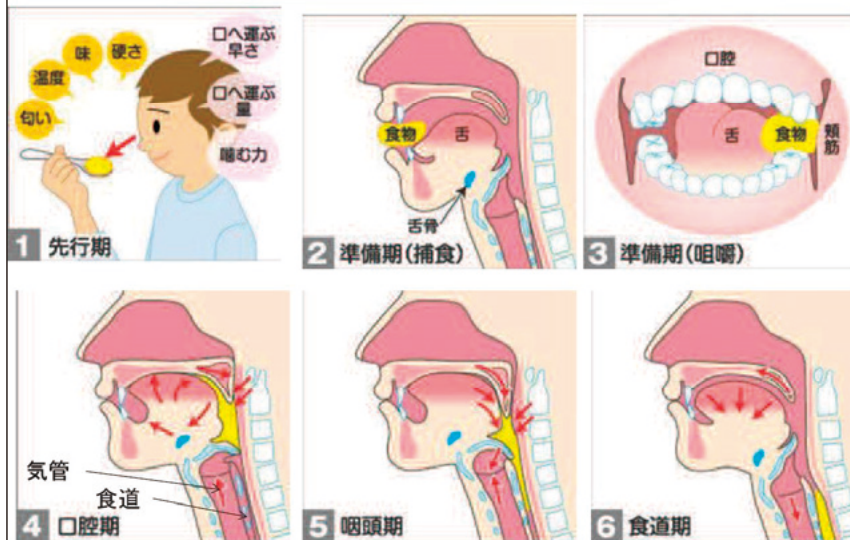
**口腔の機能低下がみられます**  
口の周りの筋肉・舌・喉・首の周りの筋肉等すべての機能低下



**口を積極的に動かしましょう**  
口のリハビリ体操・歌をうたう・会話を多くするなど



## 食べるメカニズム



1. 先行期では食物の形や量、質などを認識して、食べ方を判断したり、唾液の分泌を促したりします。

2. 3. 準備期では適切な量を口に入れ、食物が適切な状態になるまで噛みます。

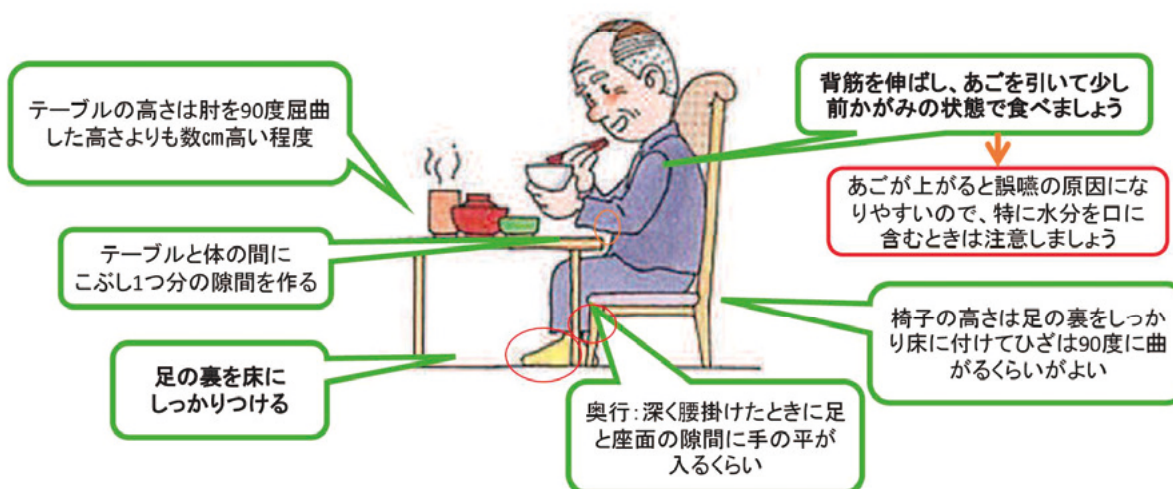
4. 口腔期では飲み込める量だけの食べ物を舌でまとめて一塊にしてそれを咽頭に送り込みます。

5. 咽頭期では咽頭に流れ込んできた食べ物の塊を食道に送り込みます。このときに食道の入り口が開き気管が塞がれます。

6. 食道期では食道に運ばれてきた食べ物の塊を胃に送ります。

**むせがある場合はこのメカニズムがうまく働いておらず、特に咽頭期で気管がしっかり塞がれず気管へ食べ物や水分がはいってむせが起こる可能性が高い。**

## 食事の姿勢に気をつけましょう（誤嚥の予防になります）



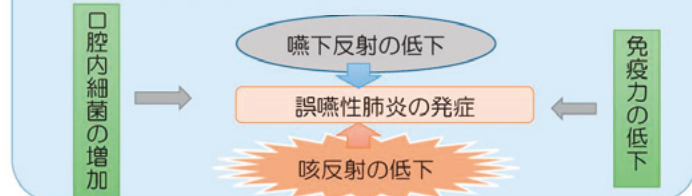
## 誤嚥性肺炎



通常、食道へいくべき食べ物が誤って気管へ入ってしまう事や唾液を飲み込む際に、その中の細菌が誤って肺に入ってしまう事が原因で起こります

不顕性誤嚥という形で気が付かないうちに唾液等を誤嚥している場合も多くあります

### 誤嚥性肺炎の発症メカニズム



## 3. 口の中が乾く感じがある

こんなことはありませんか？ ✓を入れてみましょう

- ☐ のどが渇く
- ☐ 口臭がある
- ☐ 味を感じない
- ☐ 食べ物が飲み込みにくい
- ☐ 舌がひりひりと痛む
- ☐ 入れ歯を使うと痛い
- ☐ 入れ歯が外れやすい

➡ **口腔乾燥症が疑われる症状です**

➡  
口呼吸から鼻呼吸に  
咀嚼回数を増やし、唾液腺  
マッサージをしましょう

## 口腔乾燥症の原因

- ①口呼吸
- ②摂取水分量の不足
- ③不十分な咀嚼（噛む）回数
- ④加齢による唾液腺の萎縮

その他（薬の副作用・シェーグレン症候群放射線治療など）

## 口腔乾燥症

### （ドライマウス）とは？

唾液の分泌低下や過剰な口腔粘膜水分の蒸散によって口腔内が過度に乾燥する状態を指します。

## 唾液の働き

- 入れ歯を安定させる
- 入れ歯による傷を防ぐ
- 口の中の汚れや細菌を洗い流す
- 歯や粘膜を守る
- 発音や発声を滑らかにする
- 細菌の発育を抑える
- むし歯や歯周病になりにくくする
- 食べ物を飲み込みやすくする
- 食べ物を消化しやすくする
- 味を感じやすくする

## 口腔乾燥症の原因①②

### ①口呼吸

こんなことはありませんか？✓を入れてみましょう

- ☐ 気がつくといつも口が開いている
- ☐ 鼻が詰まりやすい
- ☐ イビキをかきやすい
- ☐ 口を閉じると苦しく感じる
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ 朝起きた時に喉がカラカラになる
- ☐ 口臭が気になる

➡ **鼻呼吸にしましょう**

### ②摂取水分量の不足

- 全身的にも脱水症状を起こしやすい



**こまめに水分を取りましょう**

### 鼻呼吸と口呼吸の違い

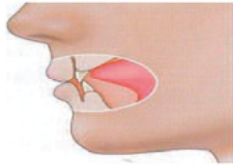
鼻呼吸では吸った空気は鼻の中のフィルターを通して細菌を減らし、水分を吸収し湿度が高い状態で気管や肺に入る

口呼吸では乾燥した空気や細菌が直接気管や肺に送られると

- 風邪をひきやすい
- アレルギーを起こしやすい
- 睡眠を妨げる

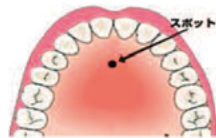


## 鼻呼吸にするには



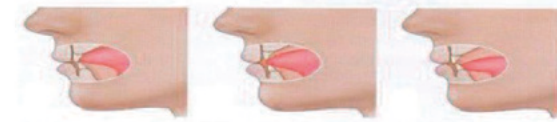
舌の位置はどこにありますか？

正しい舌の位置は上のアゴにピッタリ張り付いた状態です。



歯科では「スポット」と呼ばれる場所があるのですが、その位置に舌先があることが大切。

それ以外の場所にあった方は舌癖（ゼツヘキ）  
→正しい位置に置くこと



正しい舌の位置の状態  
で、鼻をつまんで口を  
開けてみると、呼吸で  
きないことが分かります。

舌が正しい位置にある  
ことで、自然と鼻呼吸  
になります。

口呼吸改善には、舌の  
筋肉を鍛える事。そし  
て、正しい位置に常に  
舌を置くこと。

あいうべ体操が効果的

## 口腔乾燥症の原因③④

### ③不十分な咀嚼（噛む）回数

- 咀嚼回数の減少は、唾液腺の萎縮と唾液分泌の低下をもたらします。
- 軟食や流動食を多く摂っている場合や、早食いになっている場合にも注意する必要があります。



よく噛んで食べましょう。  
1口30回を目安に適度な力で噛む  
事が大切です。  
（噛みんぐ30を目指しましょう）

### ④加齢による唾液腺の萎縮

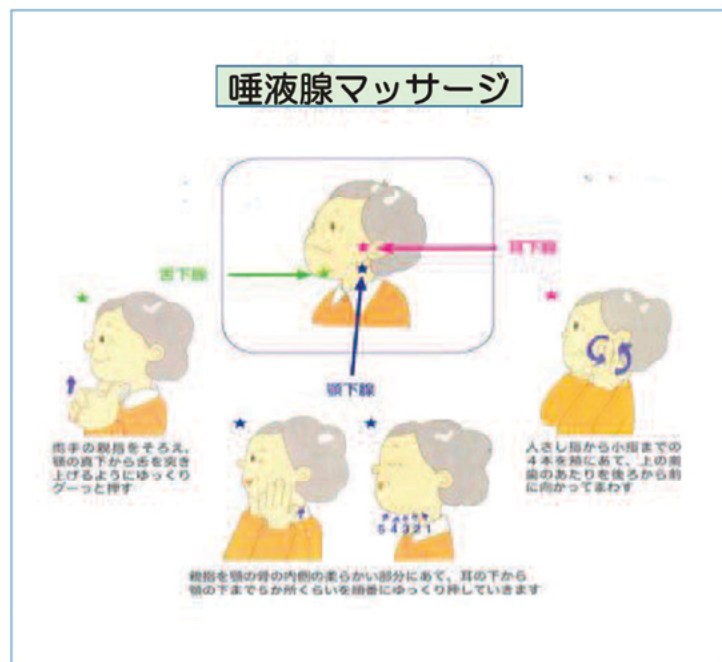
口の中には、唾液腺と呼ばれる  
唾液の出やすいポイントがありま  
す。高齢になると唾液腺が萎縮し  
て唾液がでにくくなります。



### 唾液腺マッサージ

唾液腺をやさしくマッサージすること  
により、唾液の分泌が促され潤いのあ  
る健康な口に近づきます。

- 唾液腺には耳下腺・顎下腺・舌下腺という3つの大きな唾液腺があります。
- 耳下腺は耳の少し前側、顎下腺は下あご奥の下、舌下腺はあごの下にあります。
- この唾液腺付近を手で優しくマッサージすることにより唾液の分泌が促されます。



## 口腔機能を維持するためには？

### お口のリハビリ体操

(食べる前に行う)





## 1. 姿勢

背もたれのある安定した椅子に深めに座ります  
床にしっかり足の裏をつけます

## 2. 深呼吸

鼻から3秒くらいかけて息を吸います  
2秒くらい息をとめます  
口から少しずつ5秒くらいかけて息を吐いていきます

## 3. 首の体操

首を左右に5秒ずつ傾けます  
前後に5秒ずつ傾けます  
右を向いて5秒・右斜め上を向いて5秒  
左も同じように行います  
ゆっくりと首を回します

## 4. 肩の体操

肩を上へ上げながら鼻から息を吸います  
肩を下にストンと下げて一気に息を吐きます

その時に体全体の力を抜きましょう

## 5. 口の体操

「あ」と口を大きく開けます  
(顔全体も一緒に伸ばす)  
「ん」と口を閉じます  
(上下の唇にしっかり力を入れる)  
「う」と口をすぼめます  
(口を尖らすように)  
「い」と口を横に伸ばします  
(笑顔になるように)

## 6. 頬の体操

両頬を5秒膨らまして  
片方5秒ずつ膨らまします  
両頬を5秒すぼめます

## 7. 舌の体操

舌をしっかり前に出して5秒  
舌を軽く出して左右に10回  
舌を軽く出して上下に10回  
舌を口の中で回します

## 8. 発声練習

- ・パタカラ体操
- ・発声しにくい言葉の組み合わせ



カダバ カパダ ダパカ  
ダカバ パカダ パダカ  
カダベ カパデ ダパケ  
ダカベ パカデ パダケ

カダポ カパド ダパコ  
ダカポ パカド パダコ  
カデパ カペダ ダペカ  
ダケパ パケダ パデカ

**パ:**唇を閉じたり、開いたり唇の筋力を鍛える効果があります。食べこぼしの予防にもなります。

**タ:**舌の前方が上に持ち上げる訓練ができます。これによって食べ物を押しつぶしたり、飲み込みやすくなったりします。

**カ:**のどの奥に力を入れて発音するときののどの奥を閉めます。食べ物をスムーズにのどの奥に運ぶ訓練になります。

**ラ:**舌尖を上顎の前歯のうらに付ける動きが、口の中で食べ物を動かす舌の動きを鍛えます。

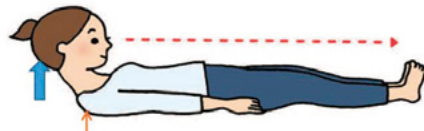
## 9. 咳ばらい

鼻から息を吸って1回息を止めてからエヘンと咳払いする。むせや窒息の予防になります。

## 飲み込む機能を強化する体操

### 頭あげ体操（シャキア法）

食道の入り口を広げ飲み込むための喉の筋肉を強化します



肩が上がらないように

仰向けに寝て、頭だけを持ち上げて足の親指を見る。この状態を10～30秒間続ける。これを3回繰り返す

\*体調を考慮して、無理せず行いましょう

### ベロ出しごっくん体操

喉の奥の筋肉を強化します



## 嚥下おでこ体操

食道の入り口を広げ飲み込むための喉の筋肉を強化します

- ① 座った状態で姿勢をただす
- ② おでこに手のひらを縦に当てる
- ③ 頭が動かないように手で押さえながらおへそ部分を見る
- ④ 手のひらでおでこを押し合い5秒間続ける
- ⑤ 1日5回程度すると良い
- ⑥ 反対の手でのど仏の上を触り筋肉が固くなっているか確認すると良い



ベロ（舌）を少し出したまま唾液を飲み込む。朝晩5回づつを目安に行う

## 4. 口腔の細菌数を減らし清潔に保ちましょう

口腔内には300～700種類、数千億個の細菌がいると言われています

### 口腔の汚れの状態

#### ● 歯垢（プラーク）が付くところ

食物残渣の溜まることや歯根の露出部・補綴物との境目等

#### ● 舌苔の付着

主に舌背を中心にして付着する、なお舌苔の色に注意  
(通常→白色・極度な嚥下障害→黄褐色・薬物によって→黒色)

#### ● 入れ歯の汚れ (カンジダ菌などのカビの温床)

粘膜と接する面・床と人工歯の境目・鉤の裏側と鉤と床の境目

### 歯垢（プラーク）が残りやすい場所をチェック

歯垢（プラーク）が残りやすい場所をチェックして、歯垢（プラーク）を取り除くようにしましょう。

歯と歯の間  
奥歯のかみ合わせ  
歯と歯肉の境目  
歯並びがでこぼこしている所  
などは、より丁寧に歯磨きしましょう。



### 歯磨きの基本

1～2本づつを20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。

- ① 毛先を歯と歯の間、歯と歯肉の境目にあてる
- ② 軽い力で動かす
- ③ 小刻みに動かす  
1～2本ずつ磨く



歯間部の清掃には、デンタルフロス、歯間ブラシを使用しましょう。使用法は歯科医師、歯科衛生士に指導を受けましょう。



### 入れ歯の手入れ方法

1. 洗浄は毎食後が基本。少なくとも1日に1回は、就寝前に行いましょう。
2. 入れ歯は食べた後は外して入れ歯専用歯ブラシや歯ブラシを使い、白い歯の部分、金属の部分（バネの部分等）やピンク色の粘膜に吸着させる部分を流水下でキュッキュッと音がするまで、しっかり洗いましょう。（機械的清掃）
3. 目に見えない細菌を除去するためには義歯洗浄剤を使用しましょう。（化学的清掃）
4. 保管する場合は、専用の容器に水を入れて保管しましょう。



### 粘膜・舌の清掃

歯磨きの後や入れ歯を外した後の口腔内の粘膜や頬の内側および舌は柔らかめの歯ブラシや舌ブラシなどで丁寧にやさしく清掃しましょう。（粘膜や舌にも歯と同じように汚れが付きます）

### ブクブクうがいを習慣に

歯磨きや粘膜、舌の清掃の後は、口腔の中には多くの細菌がいます。うがいでしっかり吐き出し口腔の細菌数を減らしましょう

口腔の機能が低下するとうがいができなくなります

- 両頬とも十分膨らみますか？
- 口の端から水が漏れませんか？
- むせずにブクブクできますか？

#### うがいの効果

- ・ 口腔内を清潔に保つ
- ・ 誤嚥性肺炎の予防
- ・ 口腔の機能の維持向上
- ・ 口腔のリハビリ



#### 方法

- ① 水を20ml口に含みます
- ② 片側の頬を大きく膨らませて8回ブクブクします。
- ③ 反対側の頬で同様に8回ブクブクします
- ④ 鼻の下を膨らませて上唇と歯ぐきの間で8回ブクブクします
- ⑤ 同様に下唇を膨らませて8回ブクブクします
- ⑥ 水を吐き出します

歯・口の健康には、かかりつけ歯科医院を持ち定期健診を受けましょう  
問題がある場合は早めに歯科受診をしましょう

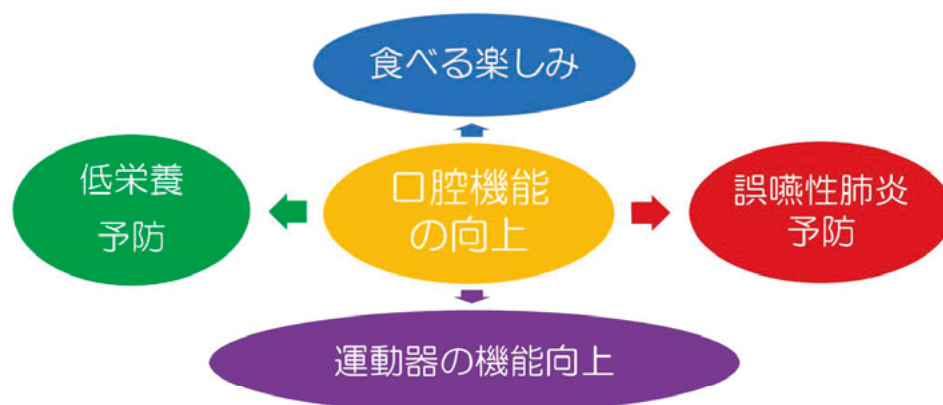


- **□に✓があった場合は**、それぞれの項目に沿って特に重点的に対処をしましょう。オーラルフレイルの改善になります。
- **□に✓がない場合も**、日ごろから、お口のリハビリ体操、唾液腺マッサージ、頭あげ体操、嚥下おでこ体操、ベロ出しごっくん体操、ブクブクうがい 等をしっかりと生活習慣の中に取り入れて口腔の健康を維持しましょう。オーラルフレイルの予防に効果があります。

## オーラルフレイルを予防・改善して健康寿命を延ばしましょう

自分の歯が多く口腔機能が保たれている人は健康寿命が長く要介護期間が短いと言われています。口腔機能が低下すると、十分な栄養が摂れなくなります。また、滑舌が悪くなったり、話しにくくなるなどの理由で、人との交流が少なくなり、その結果、活動量が減り、家に閉じこもりがちです。高齢者は加齢によりその可能性が高くなります。気づかないうちにオーラルフレイルになっていることが多いようです。オーラルフレイルを予防・改善して、意欲的な毎日を送りましょう。

## 口腔の健康は生きる喜びにつながります



生活の中でも口腔の健康について意識を持ちましょう。口腔の機能が向上することにより、食べる楽しみ・誤嚥性肺炎の予防・運動器の機能向上・低栄養予防につながります。身体的な健康だけでなく、精神的な健康、社会的な健康にも大きくかわり、充実した日々を送ることができます。