

令和4年8月 岩野田だより 号外

岐阜市地域包括支援センター岩野田
介護予防シリーズ③「口腔機能向上」

お口の働きをパワーアップ！

岐阜市地域包括支援センター岩野田では
地域の皆さまの健康づくりに役立つ情報を
定期的にお伝えしていきます！

このようなことに心当たりは
ありませんか？



- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせることがある
- 口の渇きが気になる

※3個の質問のうち2個以上当てはまる方は、口腔機能の低下が心配されます。

これからも食事を楽しむために今のうちから予防しましょう！

お口は私たちが生きていく上で大切な働きをしてくれています

どんな働きがあるのでしょうか？



お口の働きは、単に食べ物を体の中に取り込むだけではなく、食べ物を「おいしい」と感じたり、人とコミュニケーションを図ったり、自分の思いを表情として表したりといった重要な働きがあります。

お口がうまく働くかそうでないかは、私たちの生活の質に大きく関わることなのです。

固いものが食べにくい
(歯の病気やかむ力の衰え)

むせやすい (食べ物
が気管支へ入りやすくなっている)

口が渇きやすい
(唾液の分泌が減る)

これらの状態は、お口の働きが衰えていることを示しています

このまま衰えが進むと、嚥下障害や誤嚥性肺炎などを引き起こすことがあります。

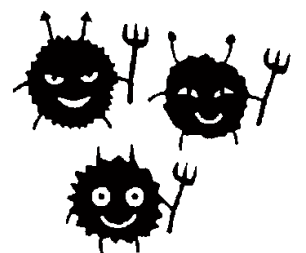
嚥下障害 (えんげしょうがい)

口は空気と食べ物の二つの入口です。空気は気管から肺へ、食べ物は食道から肺へ送り込まれます。この送り込みがうまくできず、食べ物や唾液 (だえき) が誤って気管へ入ってしまうこと。



誤嚥性肺炎 (ごえんせいはいえん)

食べ物や唾液 (だえき) が誤って、気管に入ることで起こる肺炎のこと。この肺炎を引き起こす細菌には、歯や入れ歯に付いている細菌が多く見られます。



毎日の習慣でお口の働きをパワーアップ!

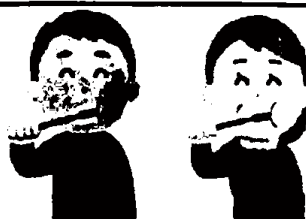
◎お口をきれいにするためのケア

お口の細菌は誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の原因になります。むし歯や歯周病にならないよう清潔を保ちましょう。

歯ブラシの選び方

加齢とともに口の中の粘膜は薄くなり傷つきやすくなっています。毛が柔らかく、細かい所も届くような小さめの歯ブラシを使いましょう。

磨き方のポイント



- ・歯と歯茎の間に毛先を45°の角度で当てて、小きざみに動かす
- ・歯間ブラシを利用して、歯のすき間も丁寧に磨く



歯垢（しこう）が残りやすいところ

歯と歯の間・入れ歯の金具付近・歯茎が下がっているところ・入れ歯の接している歯の根元

入れ歯のお手入れの方法

☆落としても破損しないように水を張った洗面器などを下に置き、その上で洗う
食後：水道の水を流しながら、入れ歯専用の歯ブラシ、またはかための歯ブラシで、食べかすや歯垢（しこう）を洗い流す
残っている自分の歯や歯の無い歯茎も、柔らかい歯ブラシでやさしくマッサージする

就寝前：乾燥した入れ歯は破損しやすくなるため、上記のようにきれいに洗った後は、一晩水に浸しておく

◎お口を鍛えるためのケア

舌の体操

舌は筋肉でできています。舌を動かす時は舌そのものの筋肉はもちろん、その下方にある筋肉も動かしています。話すこと、かむこと、飲み込むこと、舌の複雑な動きはこれらの動きをする時に重要な役割を果たしています。



舌をしっかりと出し、その後引っ込める（3回くり返す）



舌で右の頬（ほほ）の内側を押す

3回くり返す



舌で左の頬（ほほ）の内側を押す



舌で唇の裏側を大きくなぞるように回す（反対回りも各2回）

4つの発声

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音を力強く発声することで、食べ物をかんだり、飲み込んだりする力をつけましょう。

どうして
パタカラなの？
どんなことに
関係しているの？



「パ」食べ物を口に取り込んで飲み込む動き
「タ」舌が食べ物を舌の上に集め飲み込む動き
「カ」食べ物を押しつぶしたり口の奥に送る動き
「ラ」舌を反らせて食べ物を舌の上にまとめる動き

くりかえし
発声しましょう！

顔の筋肉体操

顔の筋肉を大きく動かすことで、しっかり口を閉じて食べ物をかんだり、食べ物を舌だけではなく、頬（ほほ）も使って、しっかりと口の奥へ運べる力をつけましょう。



「あー」「いー」「うー」と発声しながら、大きく口を動かす体操を3回くりかえす。

毎日の習慣でおいしく食べられるお口の健康を保ちましょう！

<参考> 岐阜県『「介護予防」実践マニュアル「口腔機能向上」』
<イラスト> “いらすとや” 使用、オリジナルイラスト使用

おいしく食べよう教室

岐阜市の介護予防・日常生活支援総合事業として、毎年各地域で「おいしく食べよう教室」を開催しています。歯科医や歯科衛生士がお口の健康を保つポイントを、全4回の日程で分かりやすくアドバイスをする教室です。

「岩野田だより」などで、開催についてご案内していきますのでご確認ください。

岐阜市地域包括支援センター 岩野田

担当地区 岩野田・岩野田北

住所 〒502-0002

岐阜市栗野東5丁目173番1

TEL 058-214-4640

（開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応）

開所日 月曜日から土曜日 9:00~17:00 祝日・年末年始を除く

秘密厳守
いたします
お気軽に
どうぞ

