

5. は 歯と口のお手入れ、入念にしていますか ~口腔機能の向上~

口の働きは、『食べる』『話をする』など、とても重要です。
口の健康を守ることは、全身の健康につながります。



●あなたの「お口」の状態は？自己チェックしてみましょう！

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

ひとつでも当てはまる場合は要注意!!

年をとると、口のまわりの筋肉が衰え、唾液も減り、『食べる』『飲みこむ』機能が低下します。
そのため歯や歯ぐきなどを清潔にして、口の健康を守ることが重要となります。

高齢期は口の中の状態が変化するため、口腔ケアに取り組みましょう

歯周病のある人は糖尿病
病になりやすい

かみ合わせのよい人ほど
運動能力が高い

かみ合わせのよい人ほど
下肢の骨密度が高い

口腔内の状態が悪いと
食欲がなくなり、低栄養
になりやすい



アルツハイマー型認知
症は、歯のない人や入
れ歯の人に多い

口腔内の細菌が誤嚥性
肺炎*の原因になる

歯のない人に寝たきり
の人が多い

健康な口

- 食事がおいしく食べられる
- 口臭がなくなる
- 会話が増える
- 脳が活性化する
- 身体機能が回復する
- 誤嚥性肺炎*が予防できる

ごえんせいはいえん
※誤嚥性肺炎：口の中の細菌が食べ物や唾液とともに誤って肺に入ってしまう起こる肺炎

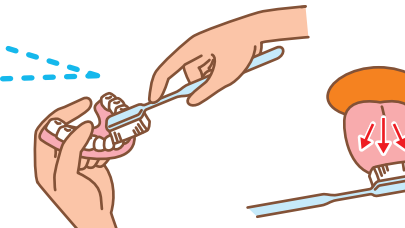
口中で気になることがあれば…
まずはかかりつけ歯科医に相談をしましょう。

●口の働きの低下を防ぐためのポイントは？

① 口の中をきれいにしましょう!

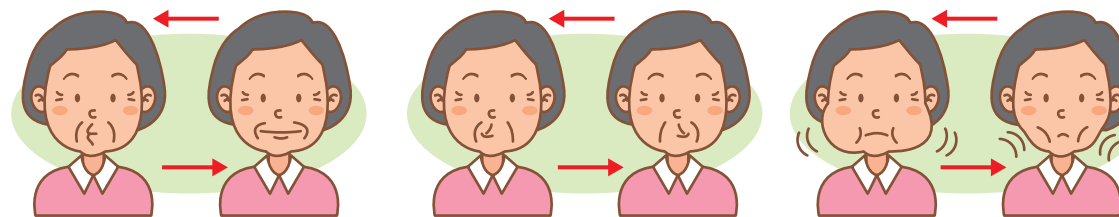
歯や入れ歯だけでなく、舌・歯ぐきもきれいにしましょう。

入れ歯は表も裏も磨き
ましょう。入れ歯洗浄
剤を使うと、除菌や漂
白効果があります。



舌の中腹から、
先端に軽くかき
出すようにやさ
しく動かします。

② 口をうまく動かすための運動をしましょう!



唇を突き出します。
次に横に引きます。

唇をすぼめたまま、
左右に動かします。

頬をふくらませます。
次にすぼめます。



舌を突き出し、先の方を左右上下に向かって
動かします。

口を大きく開けます。次に
しっかりと閉じます。

③ 唾液腺マッサージをしてみましょう!

マッサージする位置を確認してから始めましょう。



耳下腺への刺激

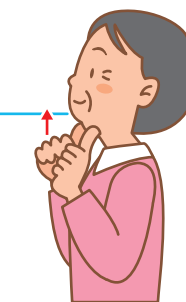
人さし指から小指までの4本の
指をほおにあて、上の奥歯のあ
たりをうしろから前にむかって
まわす。(10回)

舌下腺
顎下腺
耳下腺

顎下腺への刺激

舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの
真下から舌をつきあげるよう
に、ゆっくりグーッと押す。
(10回)



親指をあごの骨の内側のやわらか
い部分に当て、耳の下からあごの
下まで5ヶ所くらいを順番に押す。
(各5回ずつ)