



“話す”
“食べる・噛む”
全て “生きる”
つながっています



は
に

お口のはたらき

- ・①おいしく食べる ②楽しく話す
- ・③表情を豊かにする ④呼吸をする



機能低下

- ・歯が少なくなる
- ・しゃべりにくい
- ・口が乾く
- ・飲み込みにくい
- ・むせやすい
- ・口臭

機能低下

低栄養・誤嚥性肺炎・転倒・閉じこもり

毎日の口腔ケアで
一生おいしく、楽しく、
自分らしく暮らしましょう

- ・こころとからだ健康になる
- ・ことばが明瞭になる
- ・表情がいきいきする
- ・こころが安らぐ
- ・脳が活性化する
- ・運動機能が向上する
- ・いろいろ食べてバランス良く栄養がとれる
- ・唾液のはたらきでおいしくなる
- ・唾液の分泌が消化を助け病気を防ぐ

活力ある生活の実現（介護予防）

しっかり噛む

□腔機能向上の意義

口には、主に次のはたらきがあります。

- おいしく食べる(噛む・味わう・飲み込む)
- 楽しく話す(歌う)
- 表情を豊かにする
- 呼吸をする(楽器演奏)

「食べる」ことは、日常生活の中で誰もが楽しみとしている行為です。

「食べる」という行為は、

目で色彩や形を感じ、

鼻で香りを感じ、

口で温度や味覚、食感を感じながら行う行為です。

*「噛む」という運動により脳への血流を増加させ、脳を刺激することで、人や社会に積極的に関わろうとする意識が高まり、認知症の進行の抑制やQOLの向上につながります。

毎日の口腔ケアで、“しっかり噛む”ことを実現し、

いつまでも、おいしく・楽しく・自分らしく 活力ある生活の実現をめざしましょう。

お口のお手入れ(口腔ケア)の効果

① 虫歯・歯周病の予防

口腔内の健康が維持でき、さっぱり感も得られるため、気分や情緒の安定につながります。

② 口臭予防

家族や友人たちとの積極的なコミュニケーションにつながります。

③ 唾液分泌促進

十分な唾液を分泌する事で日常会話や飲み込みなどがスムーズにできるようになります。

④ 風邪・インフルエンザ予防

外部からのウィルスに対し、抵抗力を高めます。

⑤ 誤嚥性肺炎の予防

口腔内常在菌の異常増殖を抑制することで、肺炎のリスクを弱めます。

⑥ 味覚の回復

舌の粘膜の清掃・刺激することで、味が分かるようになります。

⑦ 構音の改善

口唇や舌を訓練することではっきり発音できるようになります。

⑧ 低栄養予防

なんでも食べることで、栄養の偏りを防止します。

⑨ 運動機能の回復

噛み合わせが安定することで身体のバランスが保て、転倒予防につながります。

⑩ 認知症の予防

噛むという行為により脳への血流を促し、脳を刺激することで認知症の予防ができます。

⑪ 生活意欲の回復やうつ・閉じこもり予防

食や会話を通じて生活リズムが改善され、社会に対し積極的になります。

うがい・歯みがき

《うがい》

食事の前後には「ブクブクうがい」をしましょう。うがいは口の中の汚れを洗いながすだけでなく、頬や口の周りの筋肉、舌のトレーニングにもなります。

ブクブクうがいができる条件

- ・唇がしっかり閉じられる
- ・水を吐き出せる
- ・頬と舌が動かせる

《歯みがき》

☆一日一度(夜寝る前)は時間をかけて、ていねいに磨きましょう

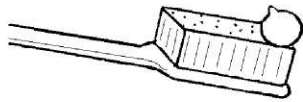
- ・就寝中は唾液の分泌が低下し、細菌が増えやすくなるので、夜寝る前の歯みがきが効果的です
- ・手鏡を見ながら一本一本磨きましょう
- ・特に歯と歯茎の境目、歯と歯の間をていねいに



☆歯ブラシは軽い力で、毛先を小さく動かし磨きましょう

えんぴつ持ちをすると、軽い力でみがけます

☆歯みがき粉の量は少な目にしましょう



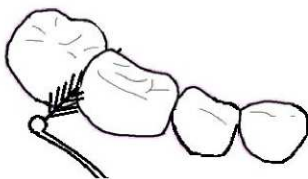
あずき粒大の量が適当です

歯みがき粉をつけ過ぎると、歯の表面がすり減る原因になります
また、磨けた気分だけで終わってしまいます



毛先が開いた歯ブラシでは、上手く磨けません
取り替えましょう

☆歯ブラシ以外の清掃道具(フロス、歯間ブラシ)も使いましょう



- ・歯間ブラシは歯と歯の間の清掃に使います
- ・サイズが合ったものを選びましょう
- ・歯科医師、歯科衛生士の指導を受けて、正しく使いましょう



☆かかりつけの歯科医院で、定期的に健診を受けましょう

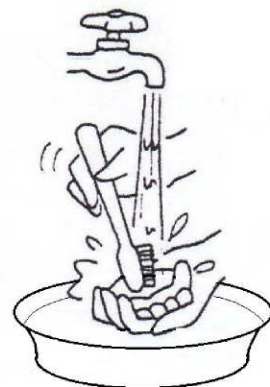
入れ歯の手入れの仕方

口の中の炎症や細菌の繁殖、口臭を防ぐため、食後と就寝前には入れ歯をはずして清掃しましょう

☆ 食後の洗浄

- ・ 落として、入れ歯が割れたりするのを防ぐため水を張った洗面器を用意します
- ・ 水を流しながら、入れ歯専用ブラシか歯ブラシで洗います

ハミガキ粉、クレンザー、漂白剤は使わない



☆ 就寝前の洗浄

- ・ 入れ歯は、きれいに洗ったあと、水を入れた専用の容器で保管しましょう
- ・ 夜はできるだけ外して寝るようにしましょう
- ・ 翌朝は清潔な入れ歯で気持ちよい一日をスターさせましょう

金属のバネの部分と、そのバネが掛かっているところを特に丁寧に磨きましょう





- ☆ 週に1~2回は入れ歯用の洗浄剤を使用しましょう
- 洗浄剤はきちんと管理をしましょう


子どもがお菓子と間違えて食べてしまうことがあります


- ☆ 入れ歯が合わなくなったときは、かかりつけの歯科医院を受診しましょう


食べる機能


- 目の前にある食べ物を認識する
 - ・かたい？ やわらかい？
 - ・あつい？ つめたい？
 - ・すき？ きらい？ これまでの経験から判断し、口に運ぶ量やスピードを調節する

- 食べ物を口に運ぶ(口の中に入れる)
 - ・食べ物を口唇でとらえる
 - ・食べ物を前歯でかみ切る 口唇をしっかり閉じる

- 食べ物を噛み砕く、すりつぶす  歯・歯ぐきの状態がよい

- 食べ物を飲み込みやすいように唾液と混ぜ合わせる  唾液の分泌がよい
頬の力がある
舌の動きがよい

- 食べ物を飲み込む
 - ・口が塞がり、鼻が塞がり、
気管が塞がり、口唇を閉じ、
口の中を密封状態にする 口唇をしっかり閉じる
軟口蓋・口頭蓋・呼吸・姿勢
との一連の調和

- 食べ物を味わう  舌の働き

食べる楽しみを、いつも忘れずに！

食べる楽しみは、食欲を引き出し、生活のリズムをつくり、高齢者のいきいきとした毎日につながっていきます。
まず、おいしく楽しく食べることが、元気な毎日のコツなのです。

おいしく食事する！元気のコツ！

高齢者の身体の特徴 ～食生活に関する部分～

◎ 食欲が低下する

- ・好きな物を、好きな時に好きなだけ食べる。
- ・おかずを先に食べ、ごはんは食べられるだけ。
- ・楽しく食事ができる環境づくりも大切に。
- ・毎日を、積極的に、活動的に！

◎ 硬いものが苦手になる

- ・噛みやすくする調理の工夫

- （皮はできるだけ除く
- やわらかくなるまでよく煮る
- 筋に切れ目を入れる
- かくし包丁を入れる
- すりつぶしたり、ミキサーにかけたりする

* 噛む力を維持するため、歯の定期点検も忘れずに！

◎ 舌の味覚細胞が減るため、とくに塩味と甘味を感じにくくなり、濃い味付けを好むようになる

- ・塩辛いものをできるだけ控える。
- ・塩分を控える食べ方の工夫

- （漬物は小皿にとって食べる
- 自然のだしを使う
- 汁ものは1日1回まで
- かぼすや香りのあるものを上手に使う

◎ 便秘や下痢を起こしやすくなる

【便秘を予防するには】

- ・食物繊維の多い野菜や果物を食べる。
（きのこ、海藻、根菜類、玄米、さつまいもなど）
- ・空腹時や起床時に、冷水あるいは牛乳を飲む

【下痢の対処法】

- ・症状が重いときは熱いもの、冷たいもの、油っぽいものは避け、軽くなっ
1日5～6回に分け少しずつ、おかゆなどから日常食へと近づけていく
- ・脂肪の多い肉や魚、食物繊維の多い野菜、腸内発酵しやすい食品は避

◎ のどの渇きに鈍く脱水状態になりやすい

- ・食事以外に1～1.5ℓ(1日に湯飲みで7～10杯)は必要
- ・水分を上手にとるポイント

- （食事をする時には、必ずお茶など飲み物をつける。
- おやつなどに水分の多いものを取り入れる。

唾液の働き

唾液は1日に1～1.5リットル分泌されます。

唾液には歯や口の粘膜を守ったり、むし歯を予防するなど、さまざま役割があります。

唾液にこんなはたらきが……

- * 口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ。
- * 食べ物を飲み込みやすくする。
- * 食べ物から味成分をとかし、味を感じやすくする。
- * 口の中をなめらかにして、会話しやすくする。
- * 口の中を清潔に保ち、歯と口腔粘膜を保護する。
- * 酸によって溶かされたエナメル質を修復し歯を守る。
- * 口の中の細菌の増殖を抑え、むし歯を防ぐ。
- * 歯の汚れで作られた酸を中性にし、洗いだす。
- * 入れ歯を維持します。

唾液腺マッサージ



耳下腺マッサージ



顎下腺マッサージ



舌下腺マッサージ

□口腔乾燥症(ドライマウス)

高齢になるとストレス薬剤の影響、かむ力の低下などが原因で唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥する“口腔乾燥症(ドライマウス)”になる人が多くみられます。

症状・・・口やのどが渇く、食事がとりにくい、発音がしにくい など

口の中の乾燥がひどく、痛みなどの症状がある場合は、他の病気も考えられますので、早めに医師や歯科医師に相談しましょう。

☆予防のポイント

1 こまめに水分を補給する

からだの水分が不足すると口の中も乾燥するので、こまめな水分補給が必要

2 うがいの回数を増やす

1回分のうがいに用いる水の量は少なめ(20～30cc)に、うがいの回数を増やす。

3 室内の温度・湿度に気をつける

空気が乾燥する時期は、加湿器を使用して室内の乾燥を防ぐ。こまめに換気する。

4 かむ回数を増やす

食事の際、かむ回数を増やして唾液の分泌を促進する。

5 乾燥予防や保湿用の洗口液・薬剤などを使う

歯科医師・歯科衛生士に相談し、保湿用洗口液、保湿剤、人口唾液などを用いる。

* 唾液の分泌をおさえる薬に注意

潰瘍治療液や降圧剤、抗うつ剤、パーキンソン病治療剤、抗ヒスタミン剤、鎮痛剤、睡眠薬、利尿薬などには唾液の分泌をおさえる作用があります。

気道感染と口腔ケア

【誤嚥】

誤嚥とは、食べ物や飲み物が、食道ではなく誤って気管に入ることを言います。

高齢になれば、手足の筋力や体力の低下と同じように、食べたり飲み込んだりする機能の低下(摂食・嚥下障害)がみられます。

高齢者の多くは、食べ物や飲み物がのどに届いた時に飲み込む反射(嚥下反射)が低下しており、誤嚥しそうになった時に咳をする反射(咳反射)も弱くなり、誤嚥をおこしやすくなります。また、食事のとき以外でも夜間睡眠時や安静時などにむせや咳がみられずに、気管や肺に唾液が流れ込むこと(不顕性誤嚥)もあります。

脳血管障害、認知症、パーキンソン病といった脳神経疾患を患っており、中枢性の仮性球麻痺や球麻痺による摂食・嚥下機能障害や、ろれつが回らない障害(構音障害)を合併している高齢者では、さらに誤嚥の可能性は高くなります。

*こんな時も注意が必要です。

- ・旅行や会食など普段と違った環境
- ・睡眠剤や安定剤を飲んでいるとき
- ・急いで食べているとき
- ・病気や体調の優れないとき

【気道感染と口腔ケア】

肺炎やインフルエンザなどの気道感染をおこすと、日常生活活動(ADL)や認知機能の低下を招き、さらには、栄養や免疫機能が低下し、さらに繰り返す誤嚥や不顕性誤嚥により肺炎が重症化し命を落とすこともめずらしくありません。

* 要介護状態の3大リスク因子(①転倒、②気道感染、③閉じこもり)

高齢者の肺炎の予防として、歯みがきなどの口腔清掃を中心とした口腔機能の向上の重要性が実証されています。

また、誤嚥性肺炎の予防には、

- ①感染の元になる口や喉の細菌の除去、
- ②感染経路対策として嚥下反射、咳反射の改善、
- ③栄養改善による免疫能の改善、
- ④摂食・嚥下機能の障害の早期発見 が必要です。

○歯や口、喉の細菌の除去には歯みがきや口腔ケアが有効です。

* 適切な歯みがきや口腔ケアにより口と喉の細菌数が減少します。

* 歯科衛生士の専門的口腔ケアにより、インフルエンザの発症率が1/10に減少

○口に一定の刺激を加えると嚥下反射や咳反射が促されます。

○継続した口腔ケアによって、飲み込むまでの時間が短くなり、誤嚥の予防につながるので感染経路対策として重要です。

お口の健康維持について

“最後まで口から食べる”をめざして!! 『食べる喜びは・・・元気の源』

健康な口でいることの大切さ ⇨ ちゃんと噛むことができる!!

『噛む』の働き(効果とは・・・)

① 消化を助ける

歯を整備

食べ物をすりつぶすだけでなく、唾液も消化を助ける。

② 歯ぐきとあごの骨を鍛える

筋力・骨の維持

よく噛むことであごのほねや筋肉が発達。歯並びも美しくなる。

③ だ液の分泌を促す

唾液の役割

だ液にはでんぷんを分解する、細菌への抵抗がある。

④ 脳を活性化

いきいきと健やかに

よくかむことで脳の血流が増え、脳細胞の発達に効果的。

⑤ 食欲の増大

舌の健康

ゆっくり食べることで、味わいと満足感が得られる。

大切なこと・・・心も体も満足する食卓にしよう!!!

ひょっとして・・・

こんなことを感じていませんか？

- ① 無理をして食べている、かんでいる。(痛みがある)
- ② 食事の際にせき込むことが多い。
- ③ うまく飲み込めず、いつまでも溜めてしまう。
- ④ むせるので水分をとらないようにしている。
- ⑤ 味気なく、食欲がない。(味がしない・わからない)

こんなことがあれば、低栄養や低体重となり、体調を崩してしまいます。

『原因が何なのか?』を見つけることで、早期発見につながり、適切な解決方法が見えてきます。

口腔内の環境をきちんと整備することが何より大切です。

あなたに合った方法で解決し、心配のない生活を安定して続けるために、
歯科医師や歯科衛生士などにご相談ください。