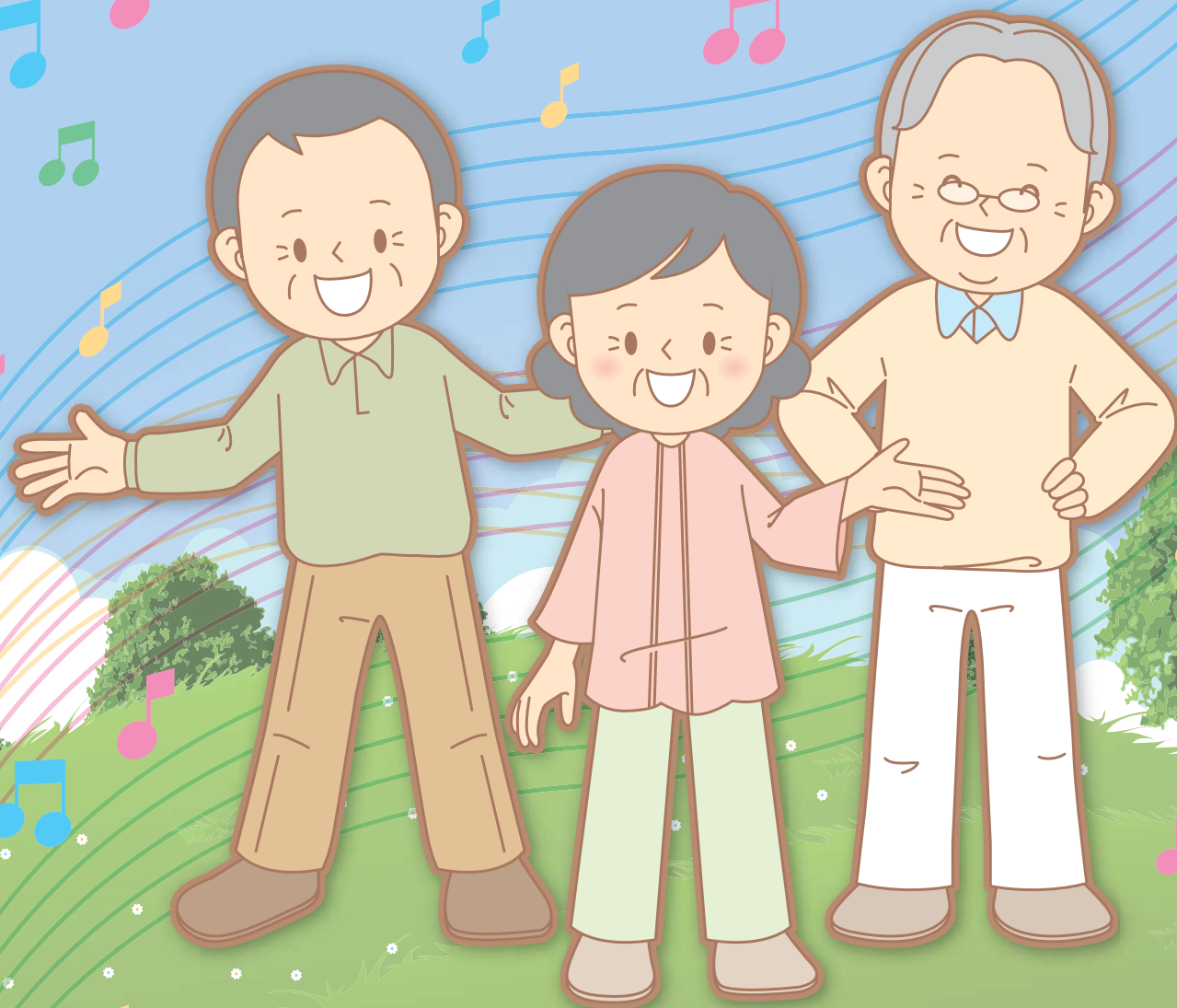


お口のケアで楽しい毎日

けん こう

健口ガイド

～元気はお口の健康から～



健口体操ガイドついています

社団法人 横浜市歯科医師会

お口のはたらき

お口は、「食べる・味わう」、「話す・歌う」、「表情を作る・若さを保つ」など、大きく分けて3つの働きがあります。さらに、お口の健康は全身の健康と大きく関わり、子供から大人まで、健康を左右する大切な臓器なのです。

お口の機能 9



歯ざわりを感じる

唾液を保つ

話す

噛む

味わう

飲み込む

温度を感じる

表情を作る

舌触りを感じる

食べる・味わう という働き

食べ物を咀嚼することで消化は促され、脳の刺激にもなります。よく噛む事で、唾液が沢山出て、口腔内の清潔を保て、食べ物が美味しいと感じたり、家族や友人などの楽しい食事の時間を得ることができます。

話す・歌う という働き

家族や友人など、大切な人々と会話を楽しむことは、脳への刺激を活性化し、生きる喜びを与えます。また、歌を歌ったりすることで、ストレス発散や気分転換になったり、お顔の表情筋の運動や肺の機能、腹筋を鍛えることにもつながります。

表情を作る 若さを保つ 働き

人は、お顔の表情で、自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを読み取ったりします。他人とのコミュニケーションを良好に保つために、笑ったり、泣いたり、時には怒ったりします。表情の変化は若さを感じさせます。

お口の機能が低下すると

発音が不明瞭となる

汚れ・バイ菌が増える

唾液の量が減る

飲食がしづらい

食いしばれない

人と話すのが嫌になる

口臭が強くなる

引きこもる

食欲低下

力が出ない

やる気の低下や体の抵抗が落ちたり、誤嚥性肺炎やインフルエンザにかかりやすくなったりします。

お口のケア

年齢を重ねるごとに、お口の機能は低下していきます。お口の働きを維持増進するためには、ご自身でのお口のお手入れや、ご家族や介護者によるお手入れが必要です。ご自身でケアできない場合は、専門家(歯科医師・歯科衛生士)によるお口のお手入れを依頼しましょう。

お口の清掃

お口をきれいに保ち、食べたり話したりする働きを維持します。それにより、高齢者の生活の質を向上させます。

うがい

歯みがき

粘膜・舌の清掃

義歯の清掃

うがい

歯磨き後に、抗菌剤を含む洗口剤で口腔内を清掃すると、細菌の繁殖を抑えることができます。

うがいは、喉のガラガラうがいと頬を膨らませるブクブクうがいの両方をおすすめします。



歯みがき

歯と歯の間の清掃は、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどを用い歯垢をしっかりと除去しましょう。

また、舌の表面や歯ぐきも磨きましょう。虫歯や歯周病の予防を心がけます。



義歯の清掃

義歯は食事ごとに、必ずはずして洗浄します。できるだけ洗浄剤を利用しましょう。

義歯は、できるだけご自身の歯にぴったり合う義歯になるよう定期的に歯科医院にて調整してもらうことが大事です。

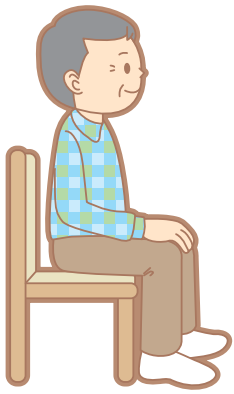


噛む力を鍛える

できるだけ固いものが噛めるようご自身の歯や義歯のお手入れは大切です。噛めないからといって柔らかいものばかり食べていると、どんどん噛む力が低下したり、脳への刺激が低下していき、認知症の引き金になることもあります。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。



健口体操ガイド



お口の健康を保つための簡単なりハビリ運動です。毎日食前に行いましょう。

基本姿勢 ① 姿勢を正しく ② 深呼吸(3回)

1 口をすぼめて深呼吸



ゆっくりと5回繰り返えしましょう。(できれば鼻から呼吸します)

2 首の運動



首を前後に倒す。左右にも倒す。その後で、ゆっくりと大きく回しましょう。

3 肩運動



肩を上げてから、スッと力を抜く感じで下げます。次に力を抜いて上体を左右に倒しましょう。

4 唾液腺のマッサージ (耳下腺)



人差し指から小指までを頬に当てて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。

5 唾液腺のマッサージ (顎下腺・舌下腺)



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の先の方まで、ゆっくりグーと押していきます。

6 頬・唇の運動



唇を閉じて、頬をふくらませたりゆるめたりします。次に唇を閉じたまま突き出し、上下左右に動かしたり、引き締めたりします。

7 噛み噛み運動



カチカチと段々と強く噛んでいきます。口をゆっくりと開閉します。

8 舌の運動



口を大きく開け、舌をつきだして上下左右にうごかします。口の中でも、頬や唇の裏や、歯をなめ回して下さい。

9 嚥下運動



呼吸を整えてから、口を閉じて唾液を2回ゴックンと飲み込みます。

10 発声練習(バタカラ体操)



パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、パタパタ、カラカラと歯切れ良く大きな声で発声します。

11 顔のパッティング



顔を優しくパッティングします。

12 口をすぼめ深呼吸



ゆっくりと5回繰り返えしましょう。(鼻から呼吸します)

口腔ケアに関する市民向けの教室、介護施設等での口腔ケア導入や
歯科訪問診療については、横浜市歯科医師会までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ 社団法人 横浜市歯科医師会 歯科医療連携室

〒231-0012 横浜市中区相生町6-107 TEL.0120-814-594 FAX.0120-458-557