



介護予防教室

「いきいき健口長寿のすすめ」

～噛むはたらき～



一般社団法人
岡山県歯科衛生士会



Okayama Dental Hygienist's Association

健康な口とは？



- ・むし歯がない
 - ・歯周病でない
 - ・歯の数が多い
 - ・口臭がない
 - ・潤いがある
- など

○好きなものを美味しく食べられる



- ・よく噛める
- ・上手く飲み込める
- ・味わうことができる

○楽しく人と交流ができる



- ・おしゃべりができる
 - ・笑いあえる
 - ・歌を歌える
- など



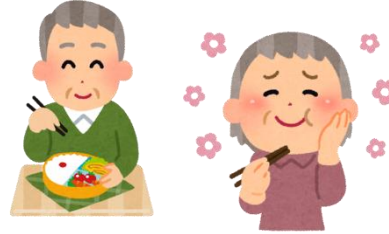
健康な口とは？



- むし歯がない
- 歯周病でない
- 歯の数が多い
- 口臭がない
- 潤いがある

など

○好きなものを美味しく食べられる



- よく噛める
- 上手く飲み込める
- 味わうことができる

○楽しく人と交流ができる

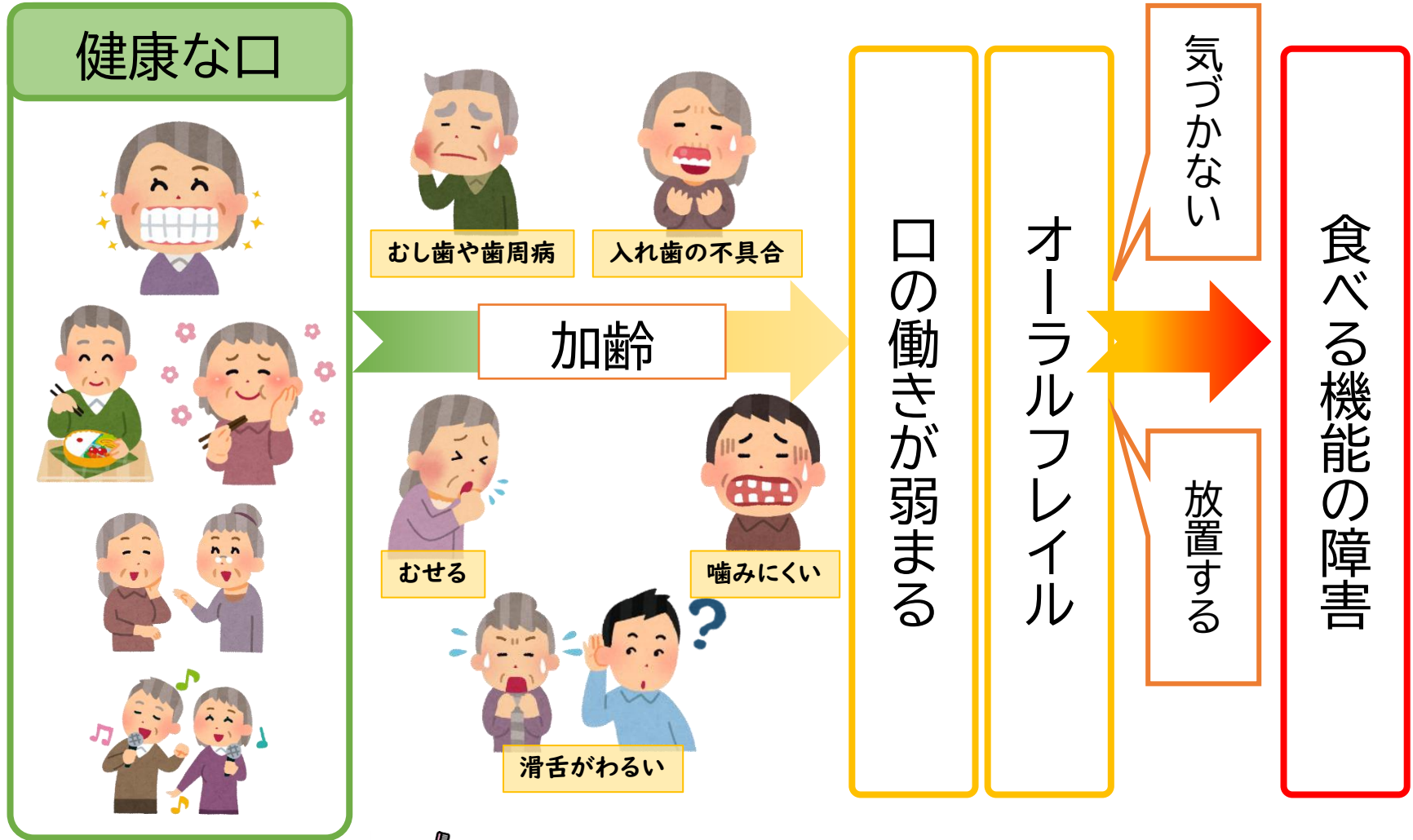


- おしゃべりができる
- 笑いあえる
- 歌を歌える

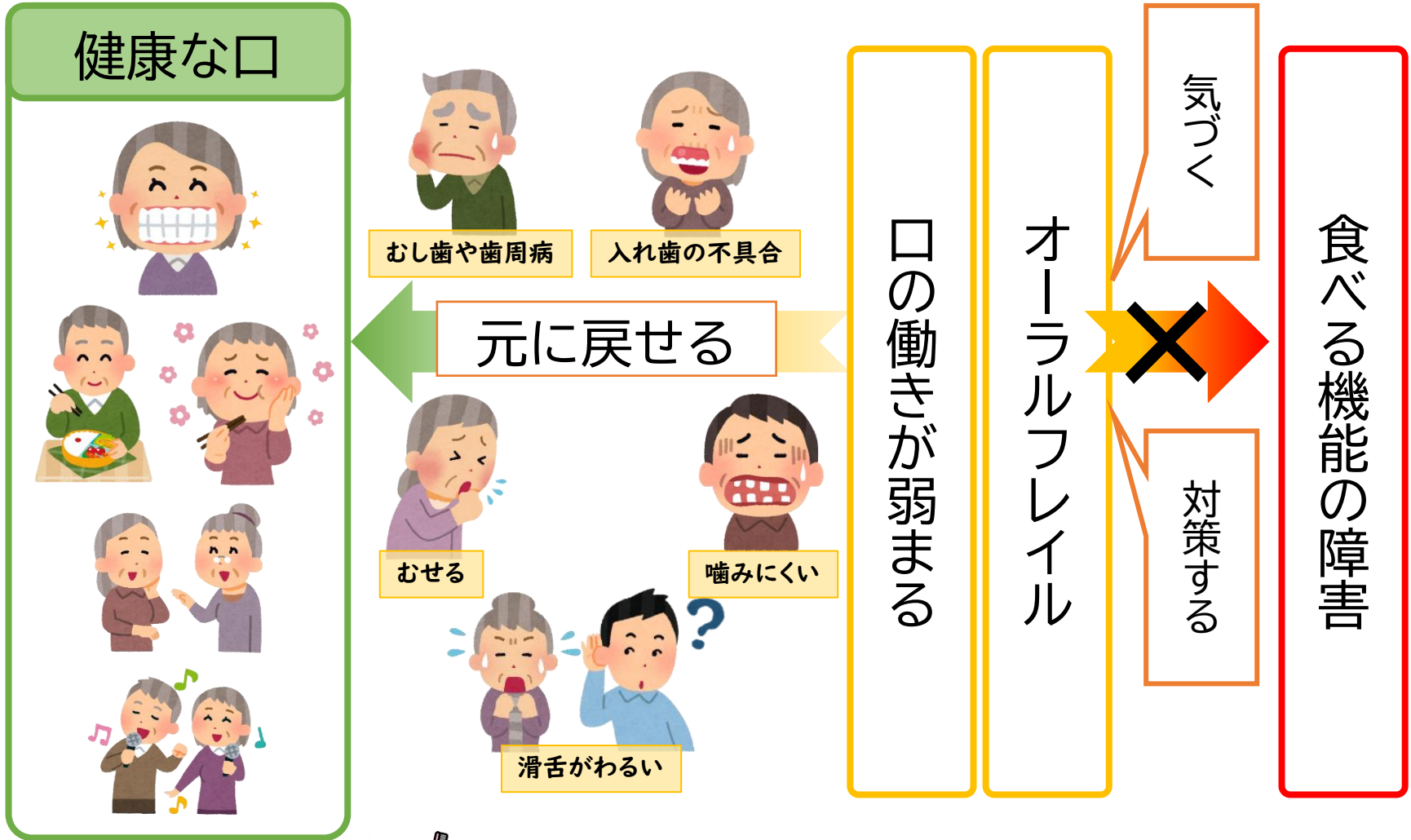
自分らしい生活になる



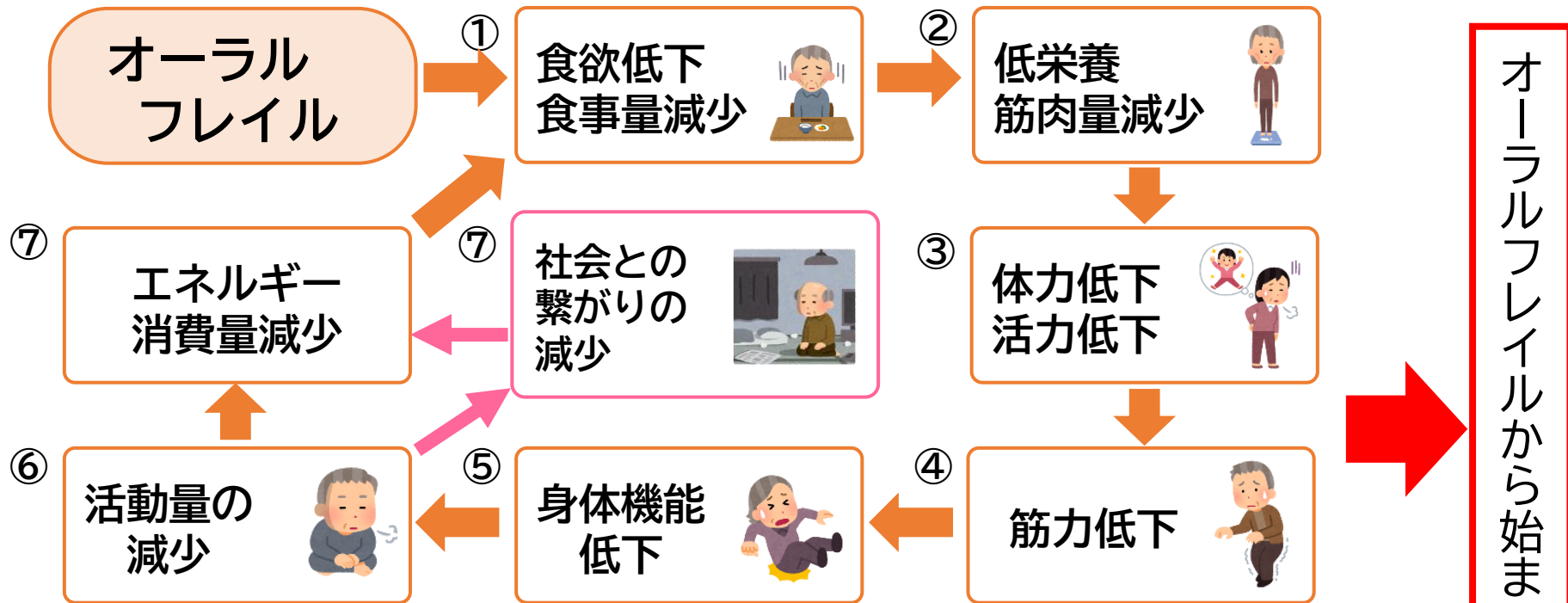
口のささいな変化



口のささいな変化



口が弱れば **こころ** と **からだ** も弱る

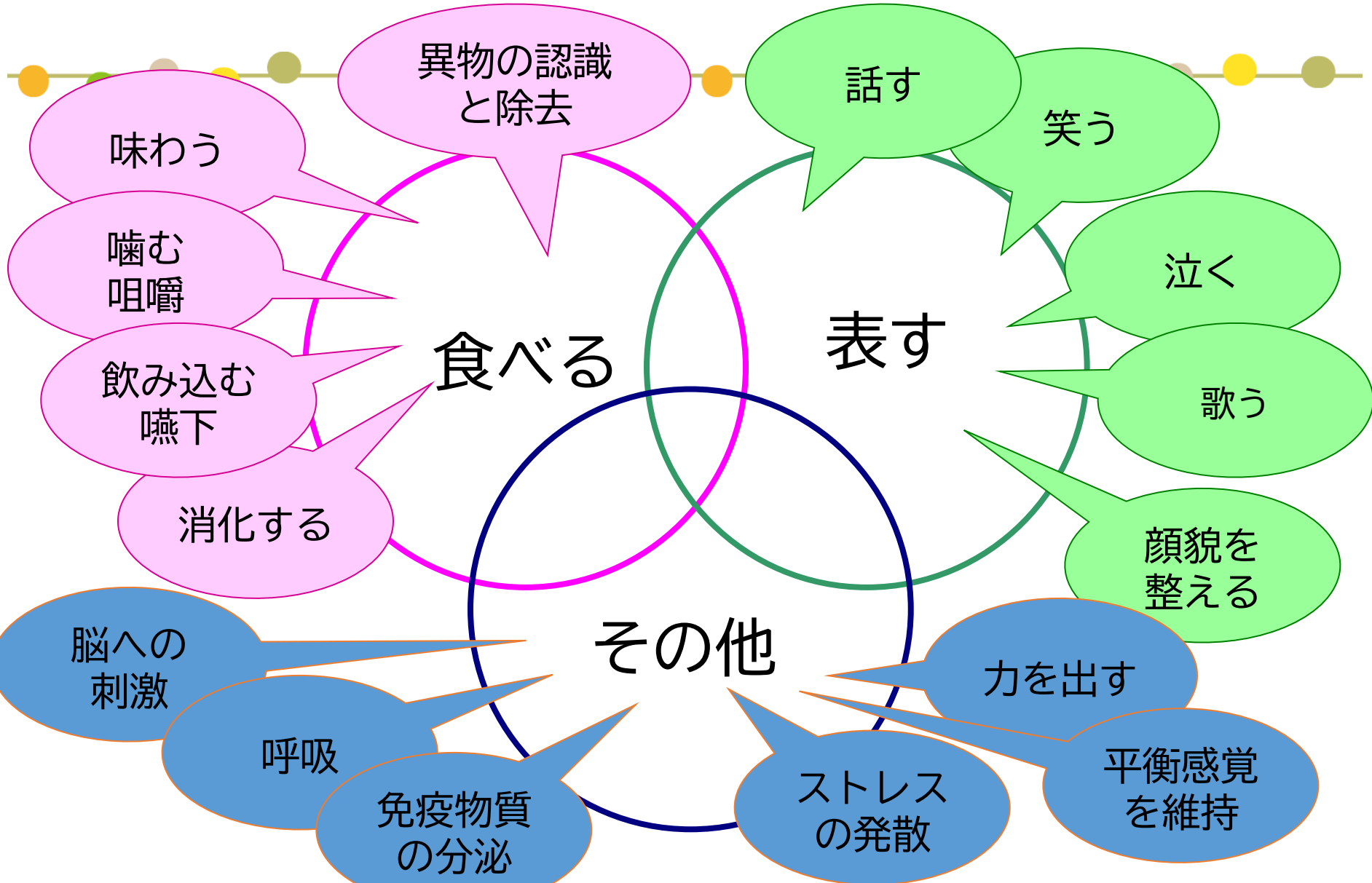


オーラルフレイルから始まる悪循環

「オーラルフレイル」は早期発見し、適切な取り組みを行うことで回復できます→自分らしい生活の回復

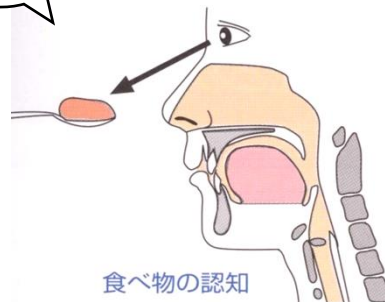


口の大切なはたらき



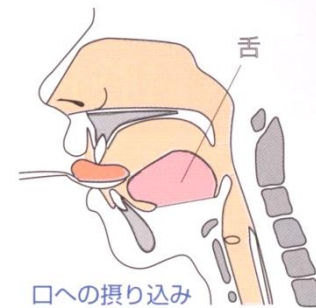
物を食べる仕組み

1



食物であることを
認識し、食べたいと
思う

2

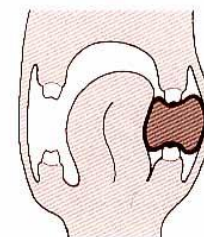
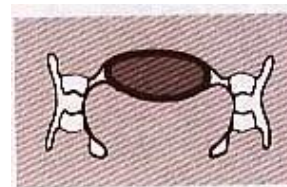


食物を
口の中に取り込む

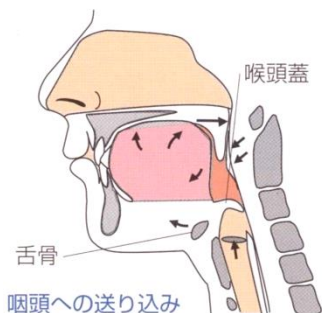
3



食物を
しっかり噛んでから飲み込みやすい塊にする



4



食物を
咽頭（のど）へ送る



こんなことはありませんか？

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



歯ぐきが
腫れている



かぶせや
詰め物が
とれた



歯が抜けた



痛む歯がある



～元気で長生きの10カ条～

1. 咀嚼力の低下を防ぐ
2. 血清総コレステロール値は高すぎず、低すぎず
3. 足を丈夫に
4. 主観的健康感がよい
5. 短期記憶力がよい
6. 太り方は中くらい
7. たばこは吸わない
8. 酒は適量
9. 血圧は高すぎず、低すぎず
10. 活発な社会参加を



噛むことの効果

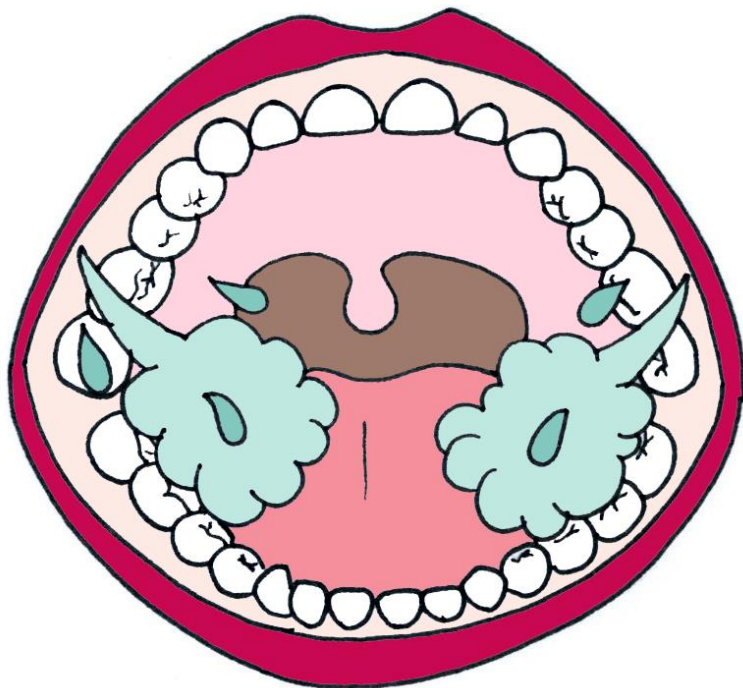


噛むことは、
とても大事
なんだ！！



噛むことの効果

唾液がたくさん出る



唾液スイッチ

- ・上の奥歯の外側や舌の下に唾液の出口があります。

噛むことの効果

しっかり噛むことで、
消化しやすくする



消化が良くなると

- ・便秘の予防ができる
- ・胃の負担を軽くする

出典: 光村図書 小学校教科書「かむことの力」改編



Okayama Dental Hygienist's Association

噛むことの効果

認知症の予防になる



- ・脳の働きが活発になり認知症の予防につながります。

噛むことの効果

噛む筋肉が強くなる



- ・噛む時に使う側頭筋、咬筋、舌（舌は筋肉でできています）が強くなります。





噛むことは、
私たちの体全体に関わる
大切な働きです。





試してみましよう！



Okayama Dental Hygienist's Association

結果は？



《ガムの色》

黄緑色 黄色 薄桃色 桃色 濃桃色

混ざり合っていない

色が均一

要注意！













しっかりと噛める
くちづくり！



噛む力を高めよう

年齢別 歯の平均残数	65～74歳	75～84歳	85歳～
			
	20.8本	16.9本	10.7本
おいしく食べることが できる歯の本数	28本 → → → → 18本	→ → → → → → → → 6本	→ → → → → 0本
	 たくあん 酢だこ フランスパン  堅焼きせんべい スルメイカ	 きんぴらごぼう せんべい かまぼこ  豚肉薄切り おこわ	 うどん なすの煮つけ とうふ パナナ

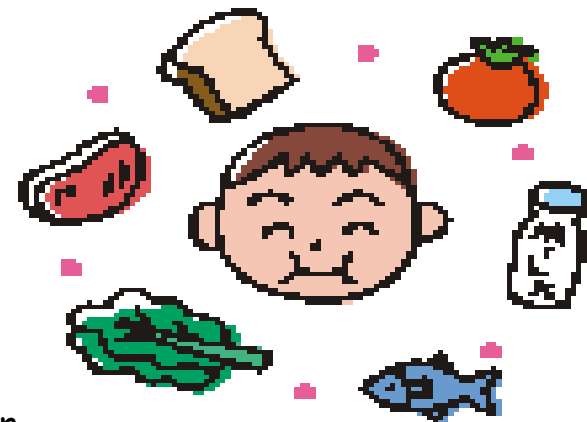
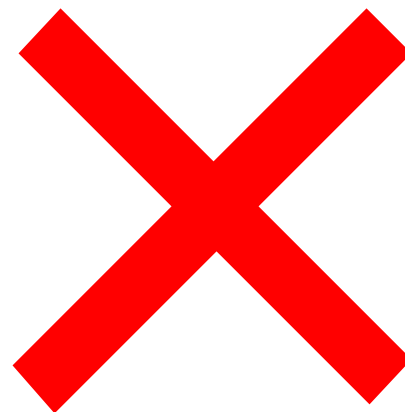
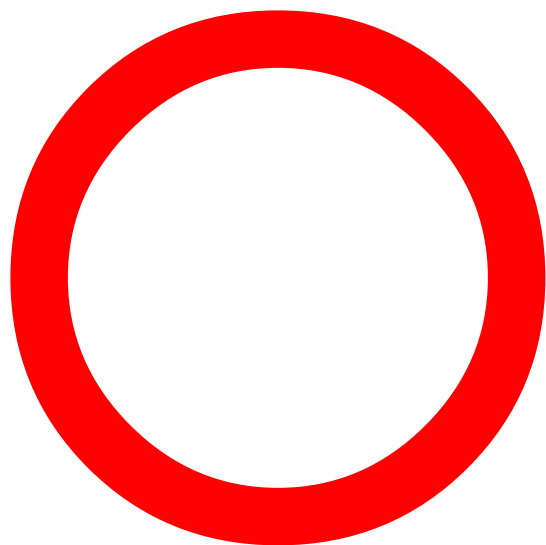
特に奥歯は重要！

2016年歯科疾患実態調査より

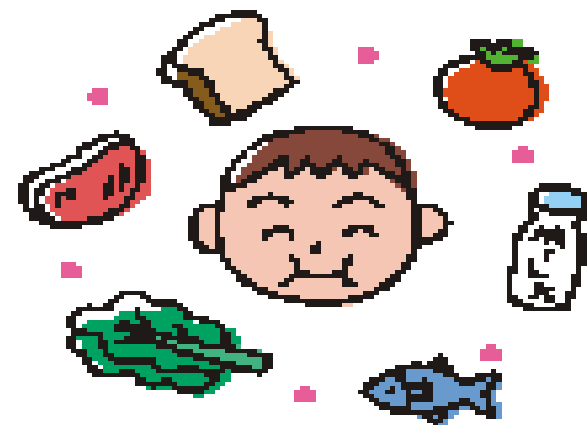
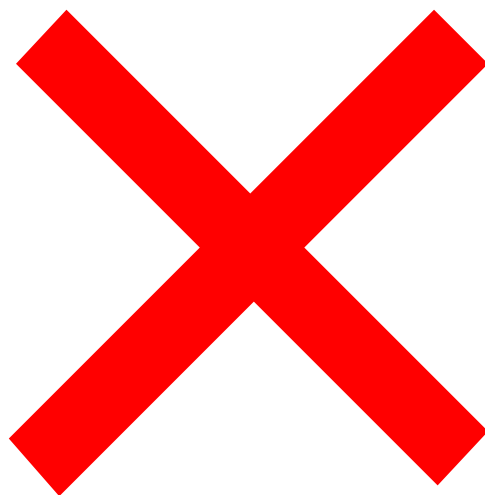
- ◎日頃から丁寧に、歯や入れ歯を磨きましょう
- ◎かかりつけ歯科医院で、噛むことができる口の環境を整えましょう
- ◎歯がない部分は、入れ歯を入れるなどして補いましょう



歯や入れ歯があれば何でも噛める？



歯や入れ歯があれば何でも噛める？



噛むことは



に似ている



側頭筋

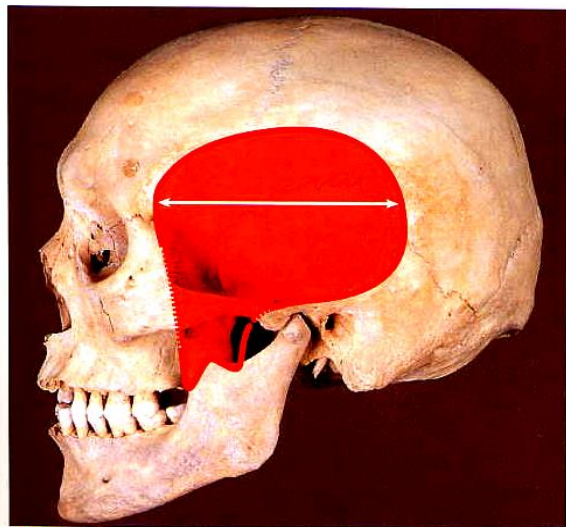


FIG.1-16

*

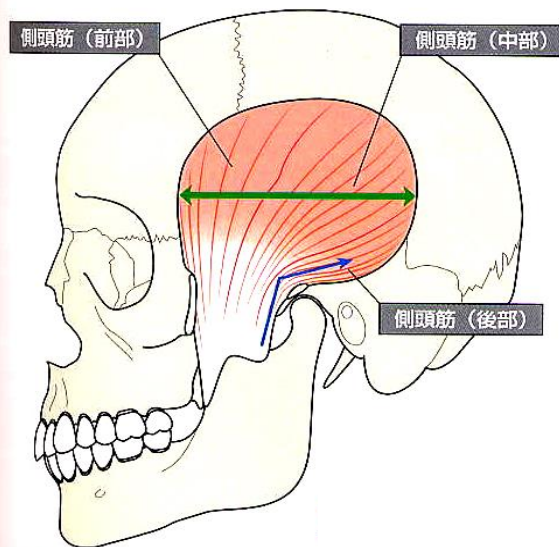


FIG.1-18

咬筋

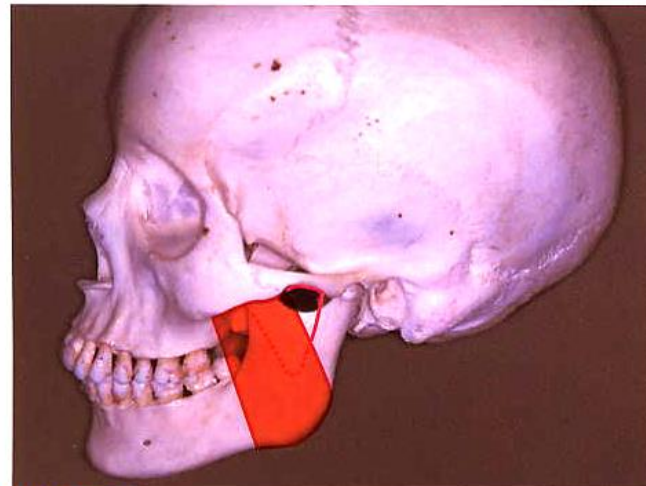


FIG.1-1

*

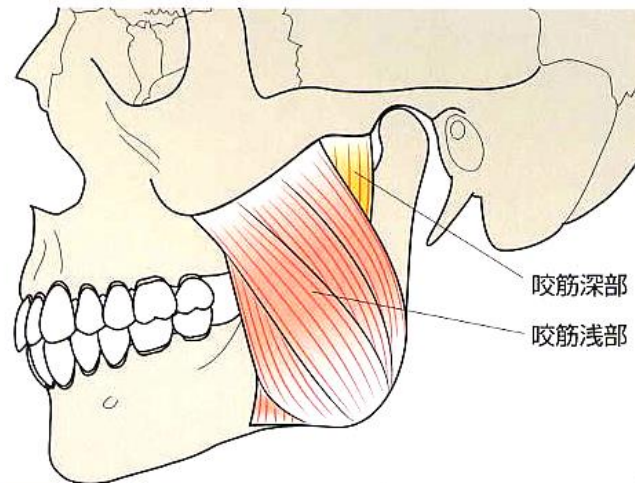
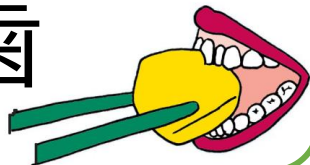


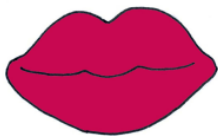
FIG.1-3

協力しあって咀嚼する

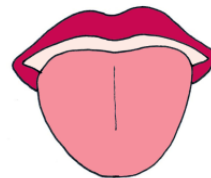
歯



唇



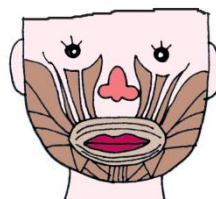
舌



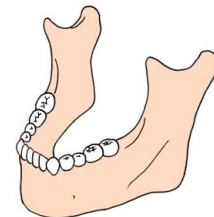
頬



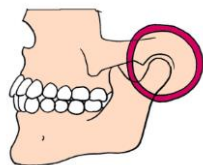
口の周りの筋肉



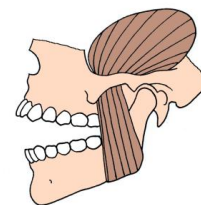
あごの骨



あごの関節



あごを動かす筋肉

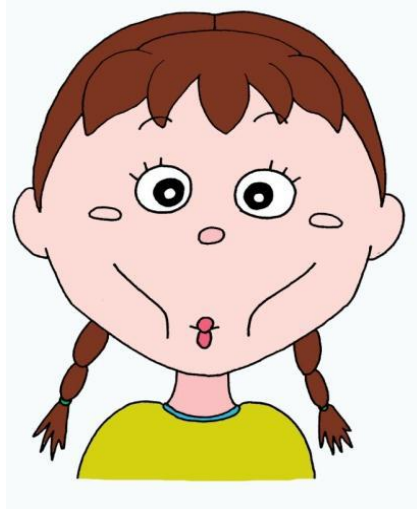
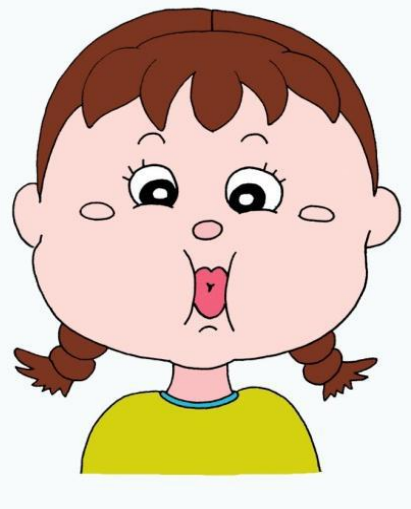


出典：光村図書 小学校教科書「かむことの力」改編



Okayama Dental Hygienist's Association

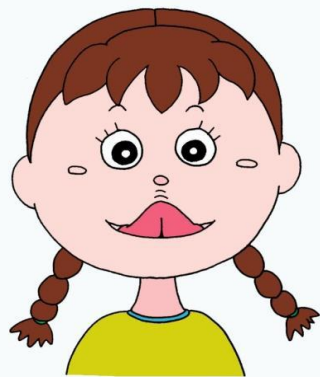
お口の体操～頬の体操～



頬をしっかりと膨らませた後、
頬をすぼめます。くりかえし
ます



お口の体操～舌の体操～



口を開けて舌を出し、
鼻やあごをなめる
ように上下に動かしま
す（5回）



舌を出来るだけ前に
出し、左右に動かしま
す（5回）



口を開けて舌を
出したり引いたり
します（5回）



口の周りをなめる
ように舌を左右に
回転します（5回）



お口の体操～うがいの体操～

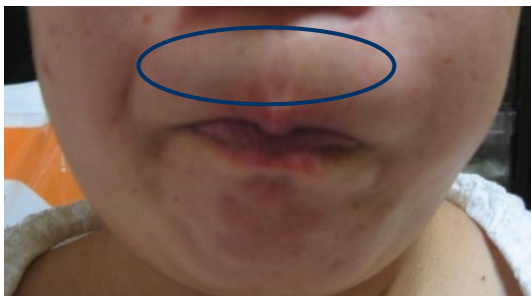
①水（空気）を口に含む



②左頬内側に移動させ、ぶくぶくと動かす



③右頬内側に移動させ、ぶくぶくと動かす



④上唇内側に移動させ、ぶくぶくと動かす



⑤下唇内側に移動させ、ぶくぶくと動かす

⑥全体をぶくぶくと動かす



日常生活の中でできること

口の働き（機能）は使わないことで自然に低下してきます
日頃からしっかりと口を使う生活を心がけましょう

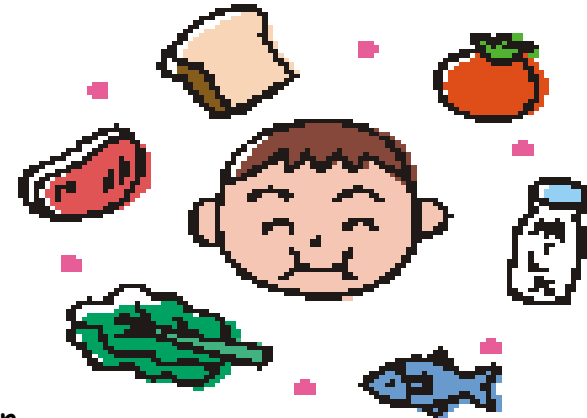
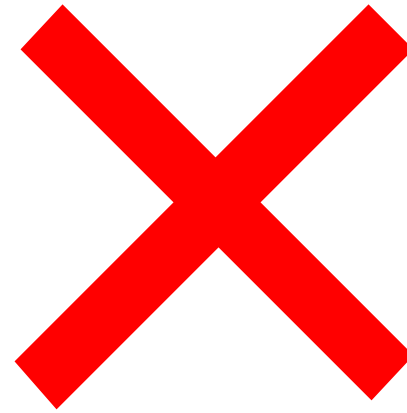
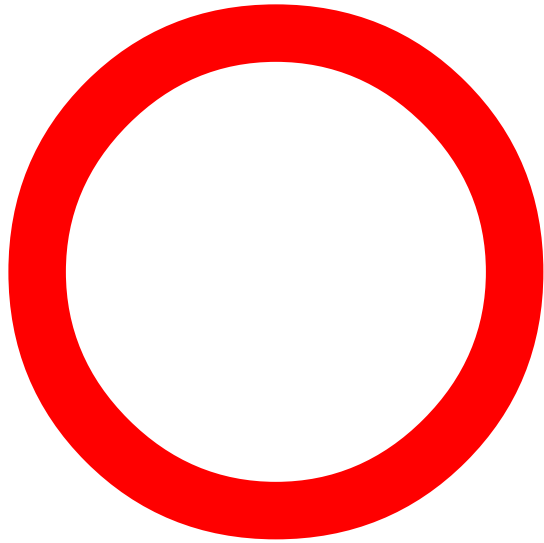
◎メニューに噛み応えのある食品を入れ、
しっかりと噛むことを心がけましょう



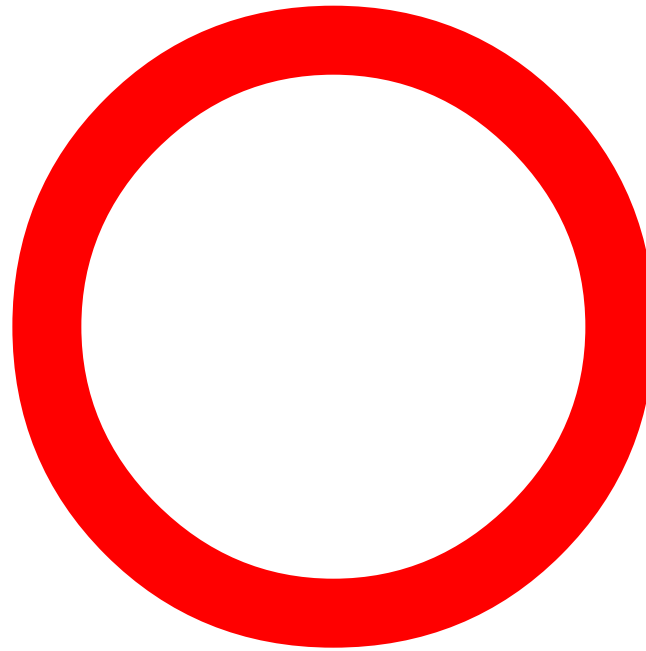
日常生活では？



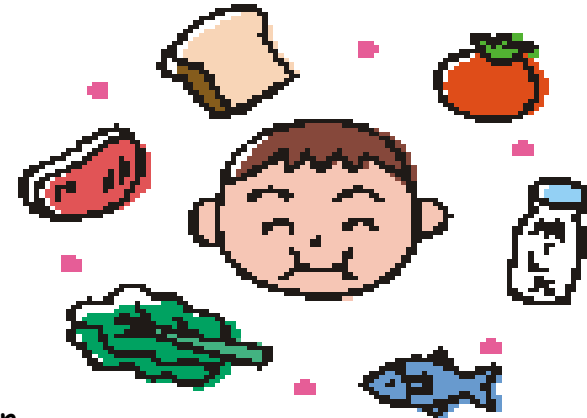
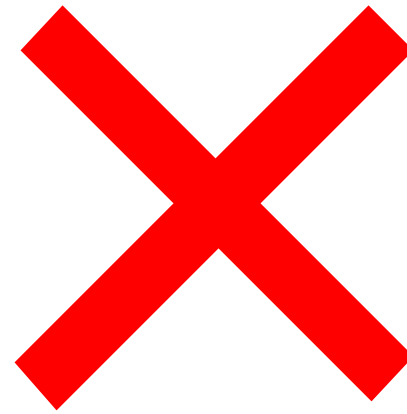
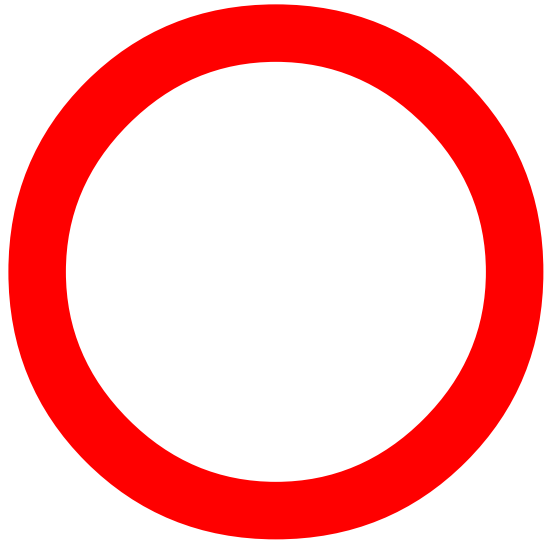
しっかり噛むと便秘しない？



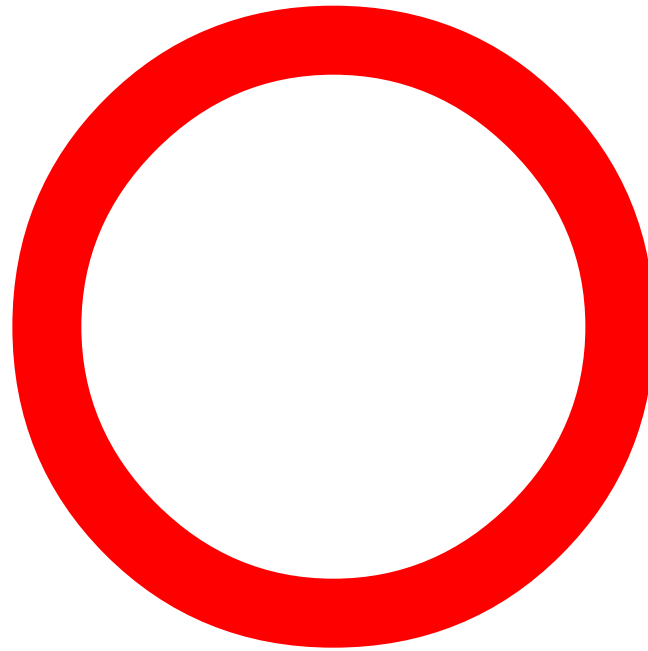
しっかり噛むと便秘しない？



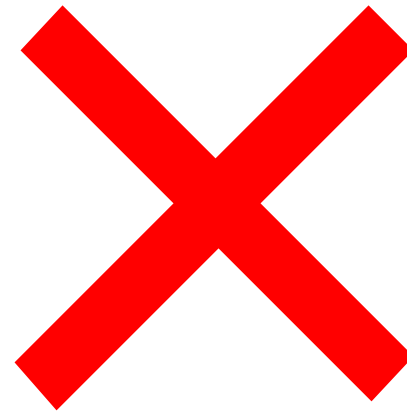
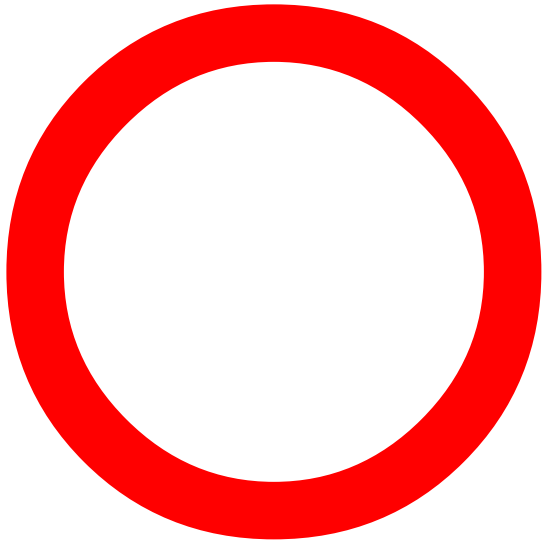
噛むことは認知症の予防になる？



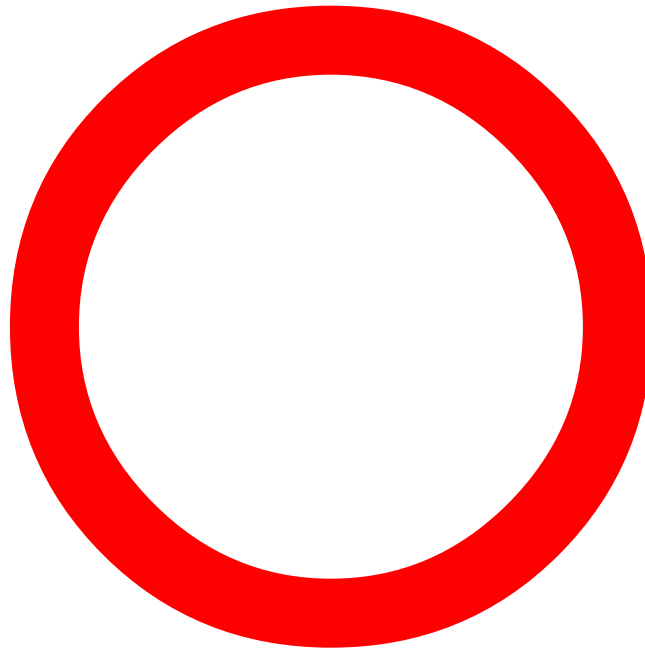
噛むことは認知症の予防になる？



しっかり噛めると転びにくい？



しっかり噛めると転びにくい？



噛むことの効果はこんな所にも

噛みしめる力が強くなる



- ・奥歯で噛みしめることで転倒を予防します。夜中にお手洗いに行く時も入れ歯は入れて行きましょう。



ルシーちか
て
体操

(一社)岡山県歯科衛生士会

カッコ内の回数は目標値です
自分のペースに合わせましょう



深呼吸

①呼吸：お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い、口をすぼめてゆっくり息を吐きます（2回）



首の体操

②後ろを振り返るように左右に首を回します（5回）



首の体操

③顔を正面に向け左右に首を傾けます（5回）



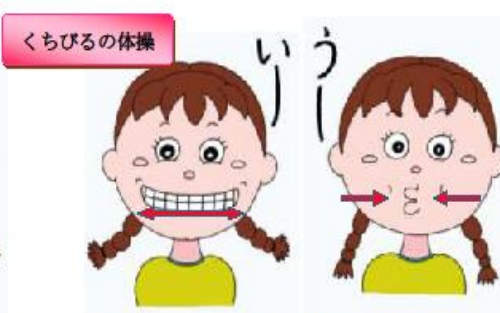
肩の体操

④肩を耳に近づけるように肩を引き上げ、ゆっくり下げます（5回）



あごの体操

⑤口を「あー」と丸く開け、「んー」と奥歯を噛んでしっかり閉じます。くりかえします（5回）



くちびるの体操

⑥唇を「いー」と横に引き、次に「うー」と尖らせます。くりかえします（5回）



ほほの体操

⑦頬をしっかりと膨らませた後、頬をすぼめます。くりかえします（5回）



舌の体操

⑧口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かします（5回）



舌の体操

⑨舌を出来るだけ前にだして、左右に動かします（5回）



舌の体操

⑩口を開けて舌を出したり引いたりします（5回）



舌の体操

⑪口の周りをなめるように舌を左右回転します（5回）



飲みこみ

⑫呼吸を整え、続けて2回唾液を「ごっくん」と飲み込みます

毎日続けて 美味しく食べよう！！



～お口の健康9カ条～

◇第1条

自分の口に関心を
持ちましょう



◇第2条

口の手入れは朝と
寝る前に行いましょう



◇第3条

お口の体操を
頑張りましょう



◇第4条

バランス良く
栄養をとりましょう

◇第5条

食事前には口を潤し
て食べましょう

◇第6条

食べる時はよく噛んで
味わいましょう



◇第7条

人とおしゃべりを
しましょう



◇第8条

定期検診を
受けましょう



◇第9条

今すぐ始めて
継続していきましょう

