



介護予防教室

「いきいき健口長寿のすすめ」

～飲み込むはたらき～



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



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



口の大切なはたらき

食べる

味わう

噛む

選り分ける

消化する

飲み込む

表す

話す

笑う

泣く

歌う

表情をつくる

その他

呼吸する

脳の活性化

力を出す

平衡を保つ

身体を守る



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

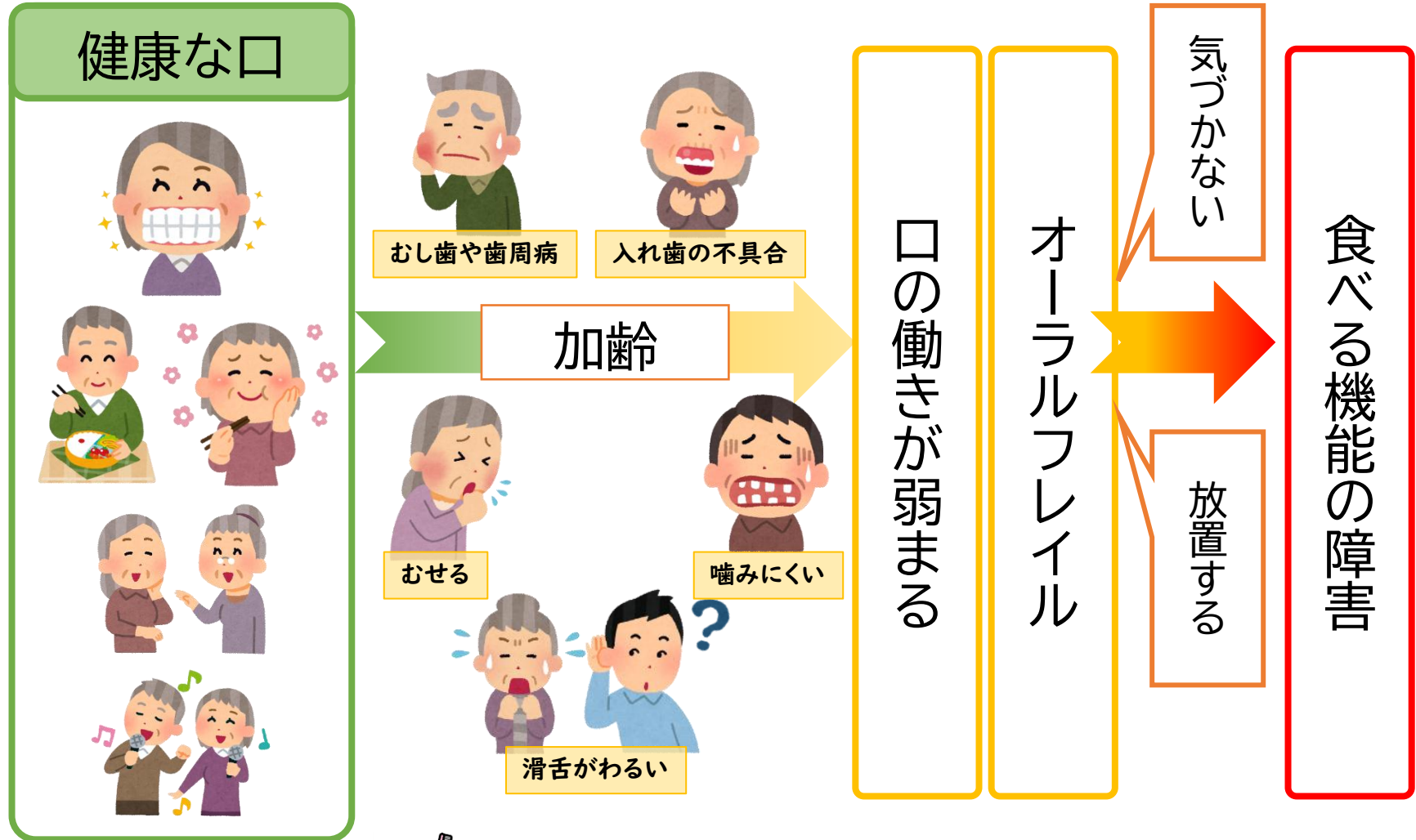


- ・おしゃべりができる
- ・笑いあえる
- ・歌を歌える

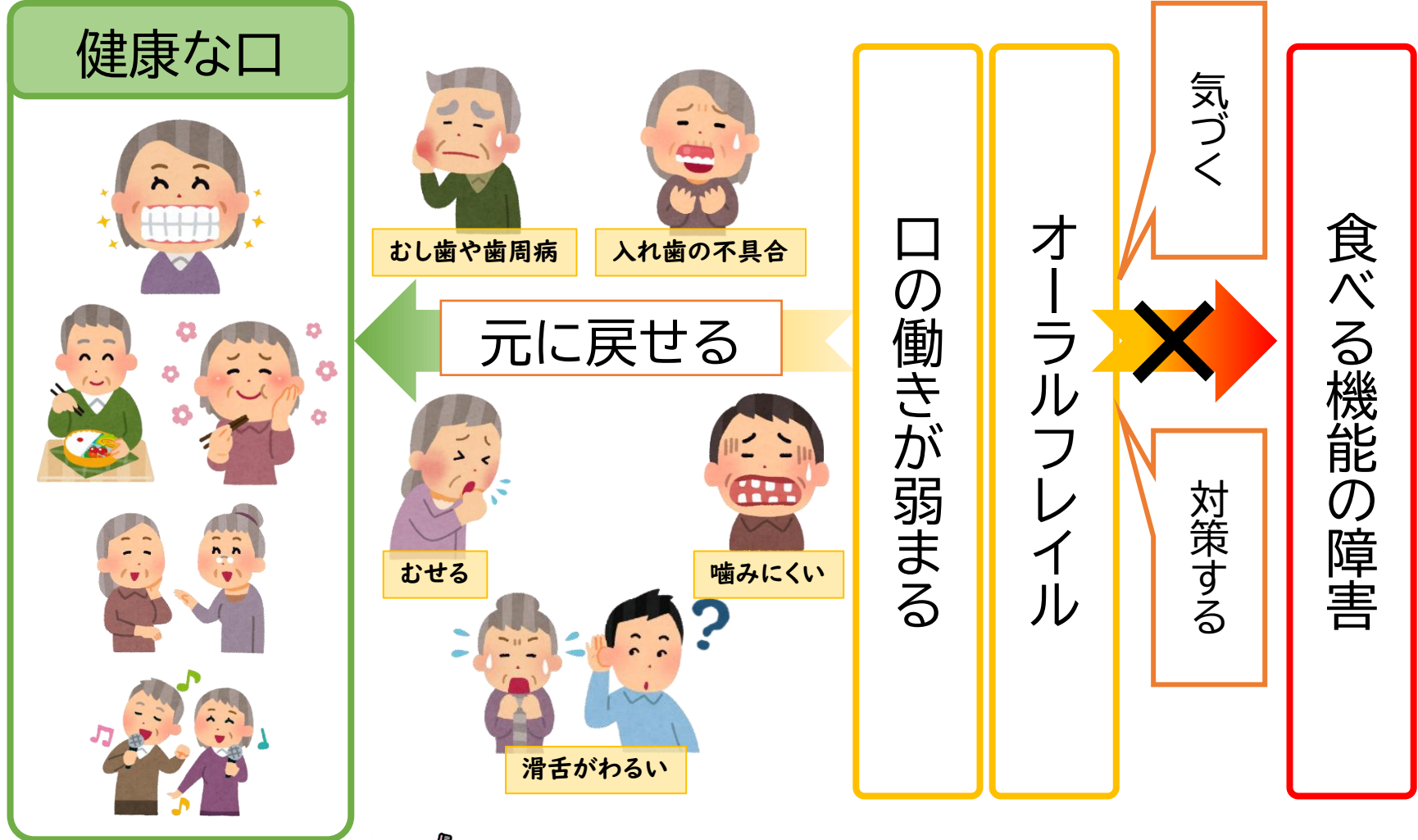
自分らしい生活になる



口のささいな変化



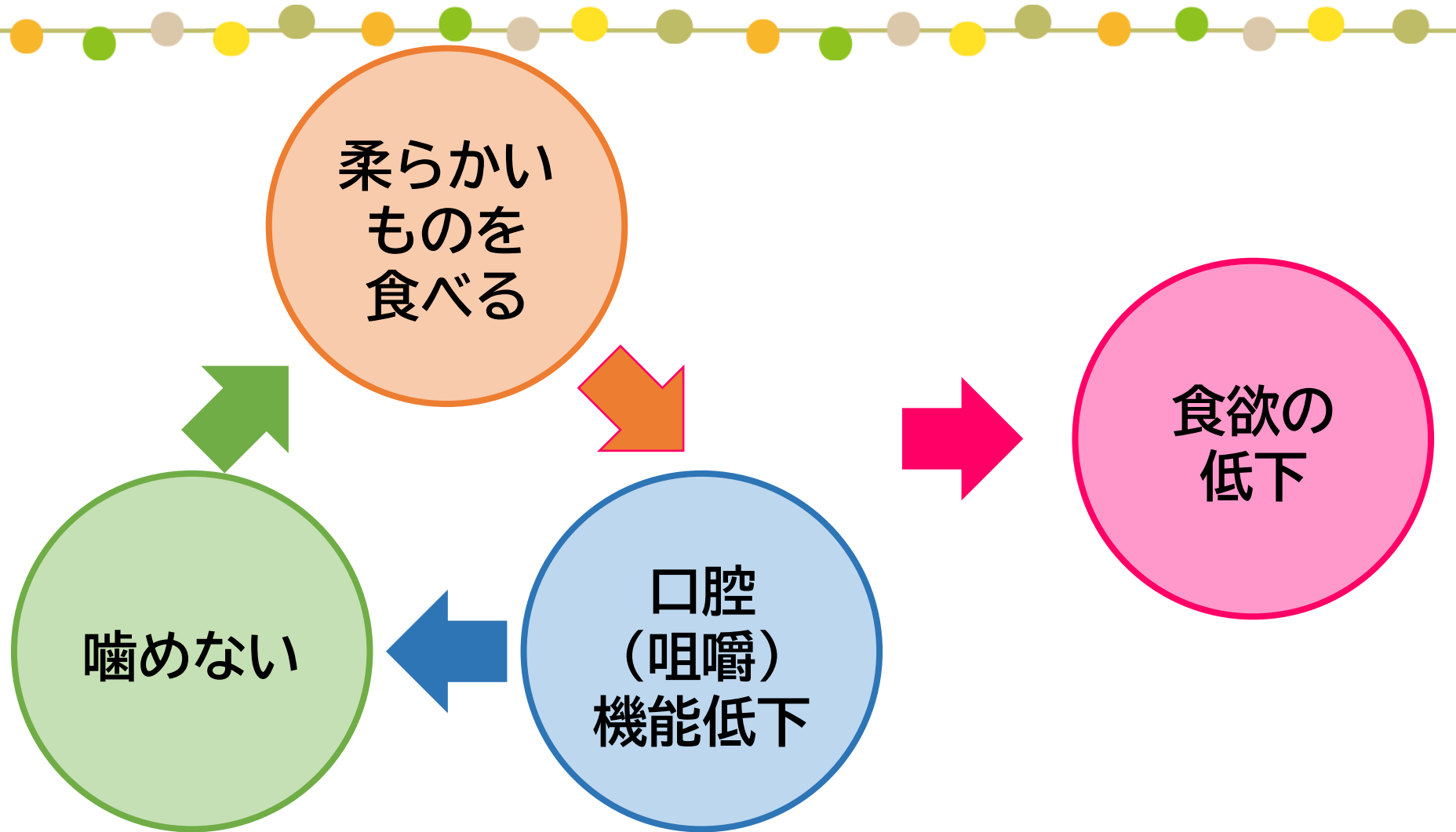
口のささいな変化



オーラルフレイルの概念図



口腔機能低下の悪循環

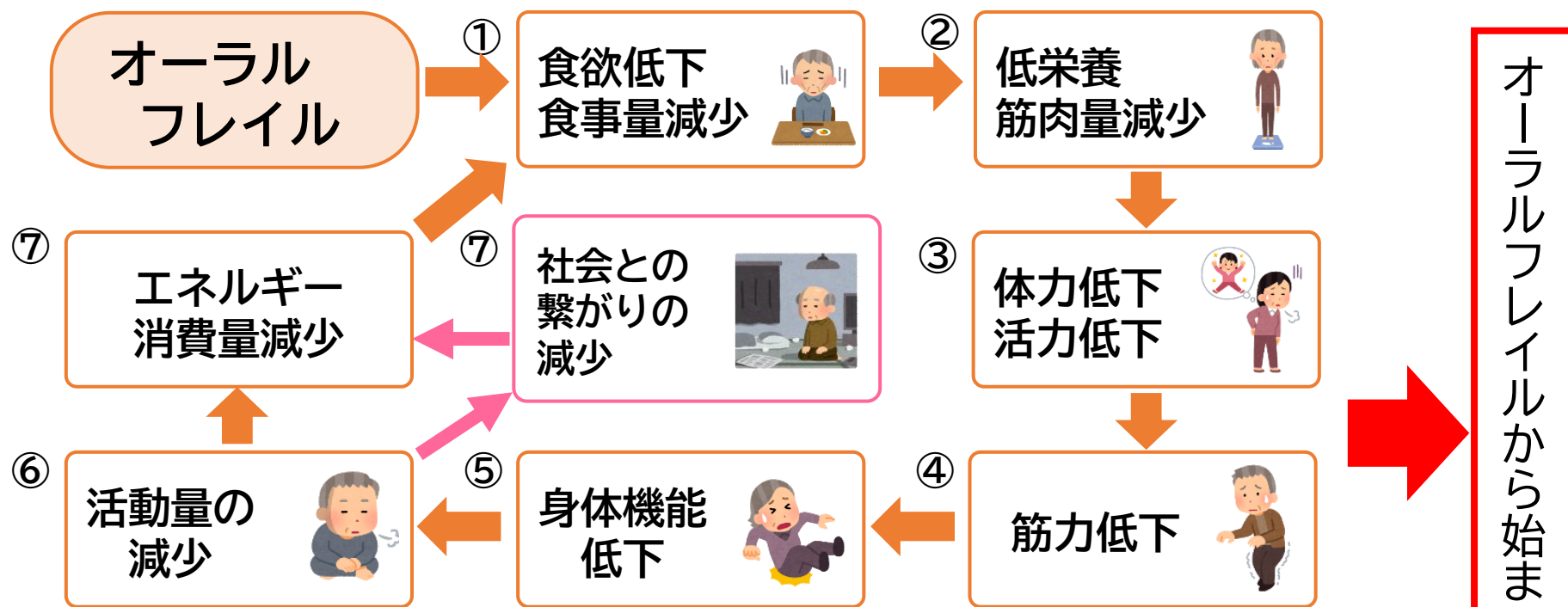


平野浩彦他:介護予防を目的とした口腔機能向上プログラムマニュアル、
東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室、P8、2005. より引用



Okayama Dental Hygienist's Association

口が弱れば**こころ**と**からだ**も弱る



「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



こんなことはありませんか？

食事中に口から
食べ物が
こぼれる



よだれが
出る



食事中や
食後にむせる
ことがある



飲み込みにくい
食べ物がある



飲み込んだ
後に食べ物が
口の中に残る



食事時間が
延びた



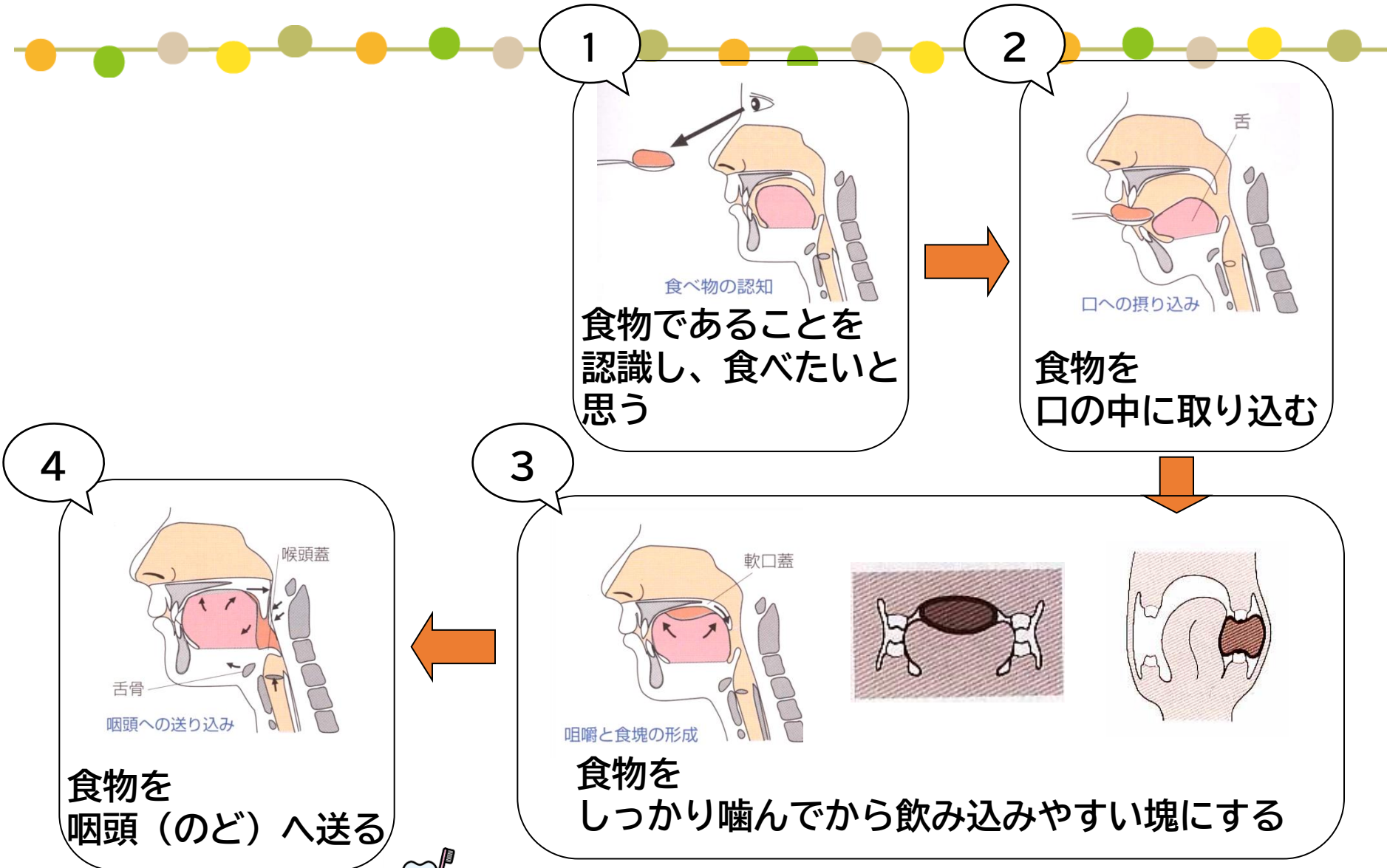
食後に
声が
変わる



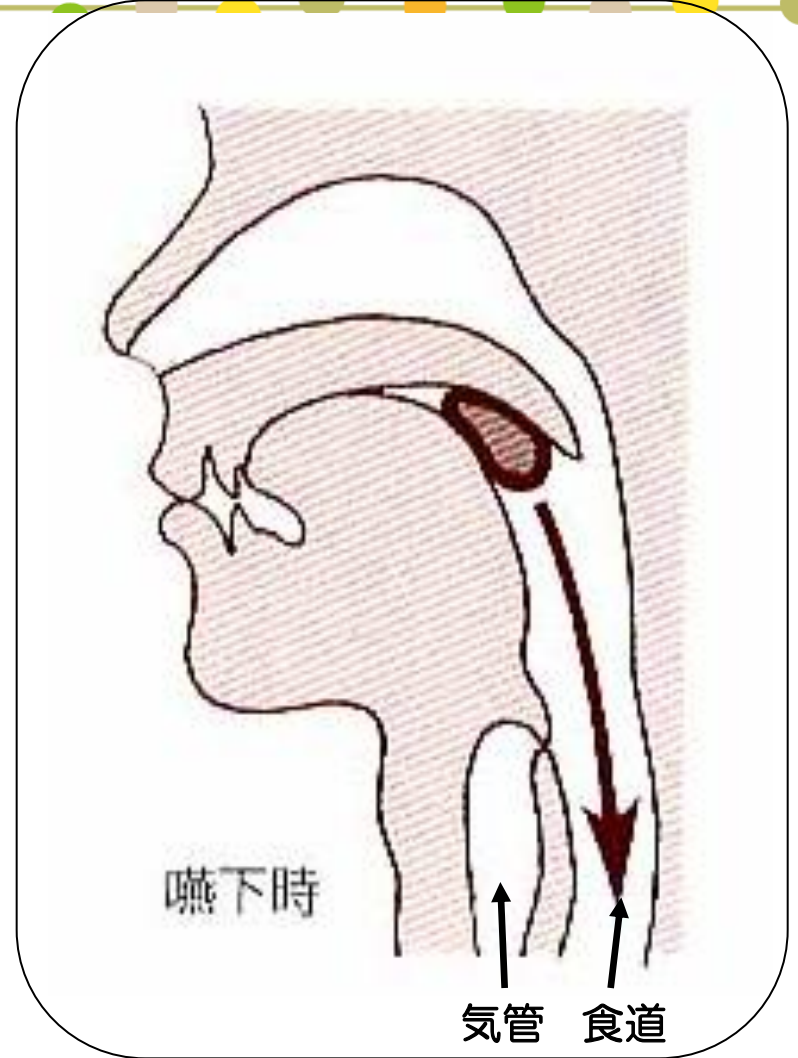
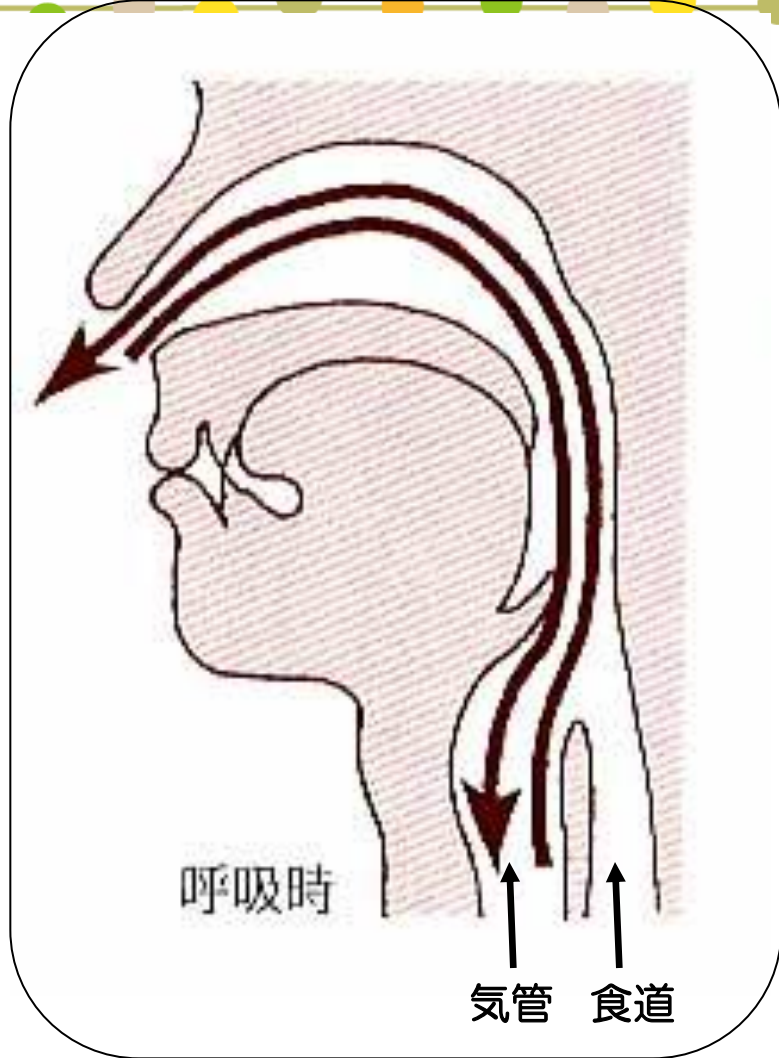
お茶や汁物、
食べ物が
鼻に抜ける



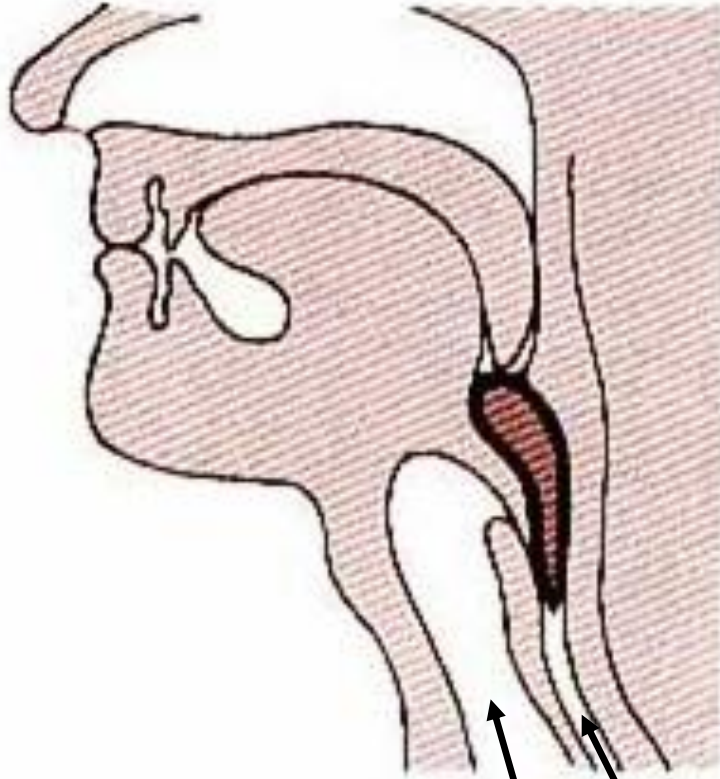
物を食べる仕組み



口の中は交差点

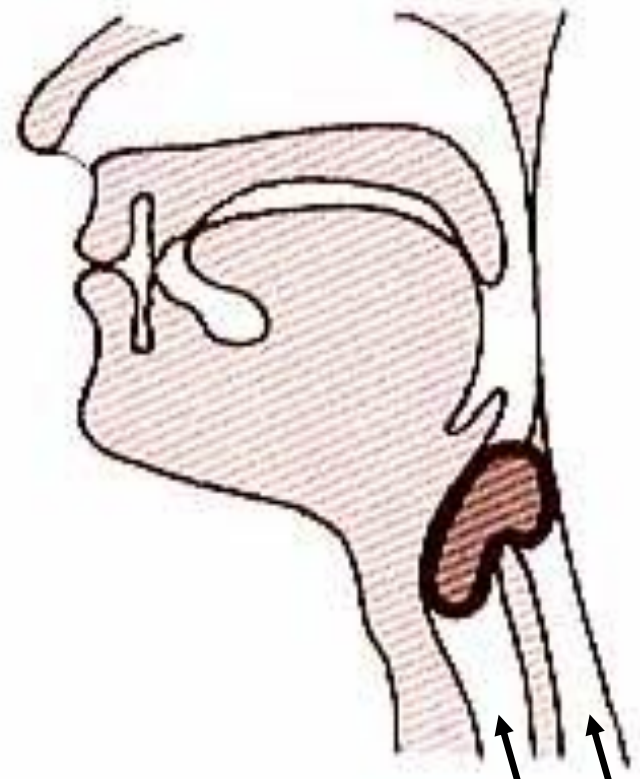


正常な嚥下と誤嚥



気管 食道

正常：食物が食道へ入っている

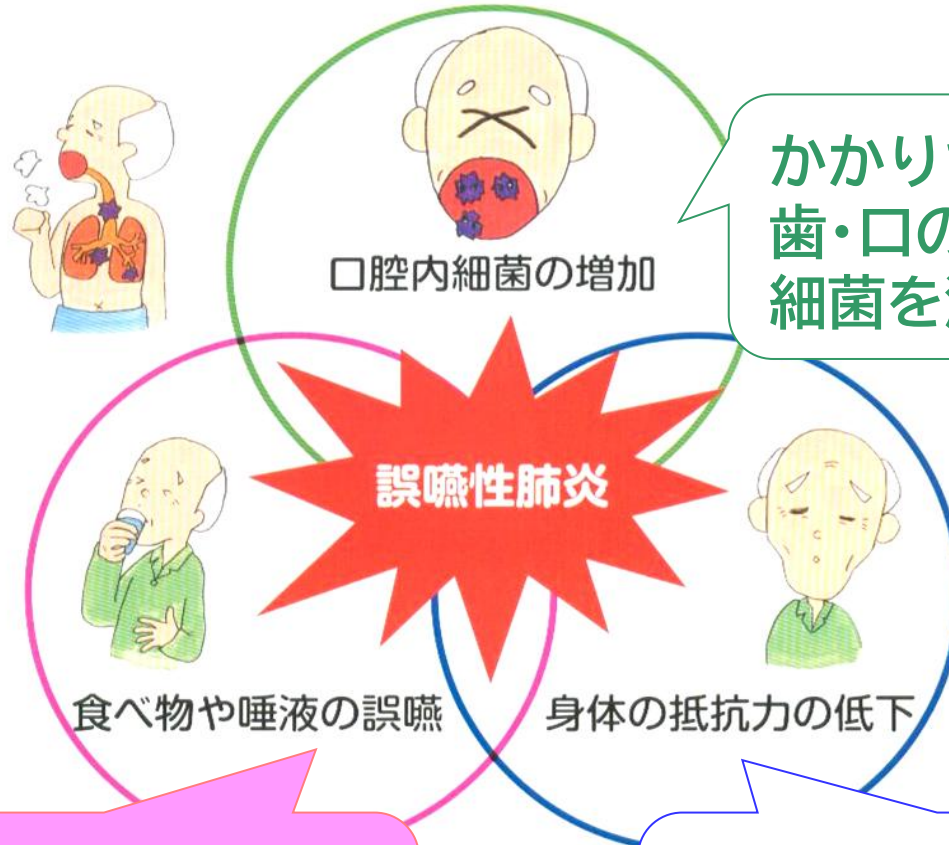


気管 食道

誤嚥：食物が気管へ入っている



誤嚥すると肺炎になる？



かかりつけ歯科医院で
歯・口の清掃方法を学び
細菌を減らしましょう

誤嚥防止の為に、お口の
体操を行い、飲み込む力
をつけましょう

栄養のバランスを考えて
しっかり食べ、抵抗力を
つけましょう





上手く飲み込める
くちづくり！



Okayama Dental Hygienist's Association

ルシーちゃん 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



首の体操



首の体操



肩の体操



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）

②後ろを振り返るように左右に首を回します（5回）

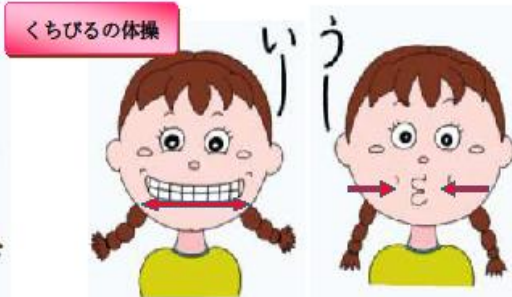
③顔を正面に向け左右に首を傾けます（5回）

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



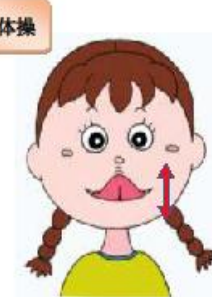
くちびるの体操



ほほの体操



舌の体操



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）

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）

⑦頬をしっかり膨らませた後、頬をすぼめます。くりかえします（5回）

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



舌の体操



舌の体操



飲みこみ



⑨舌を出来るだけ前にだして、左右に動かします（5回）

⑩口を開けて舌を出したり引いたりします（5回）

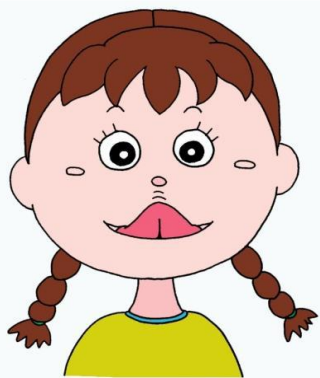
⑪口の周りをなめるように舌を左右回転します（5回）

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～

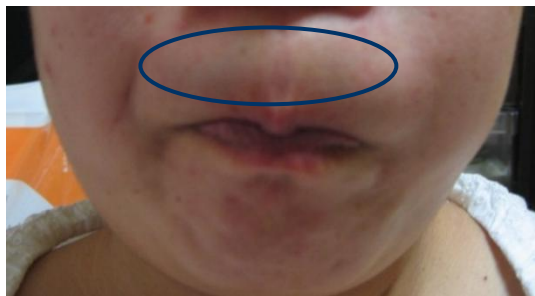
①水（空気）を口を含む



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



姿勢の調整

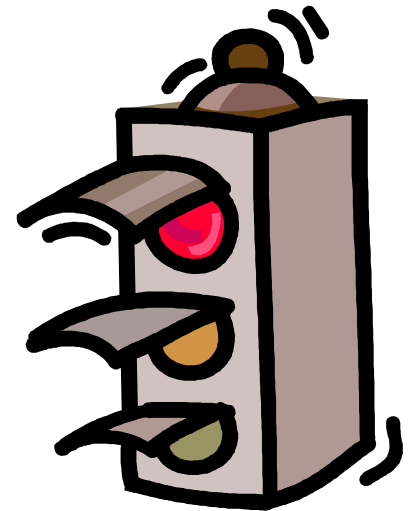
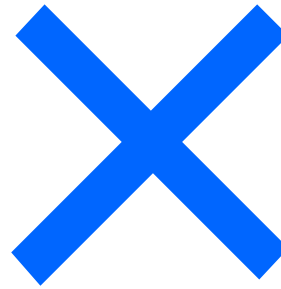
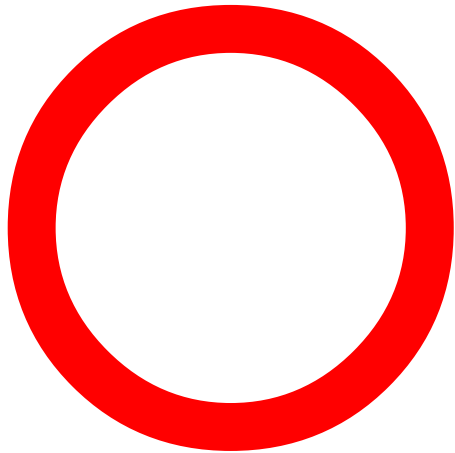


Okayama Dental Hygienist's Association

姿勢の調整

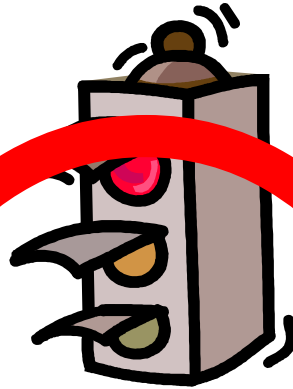
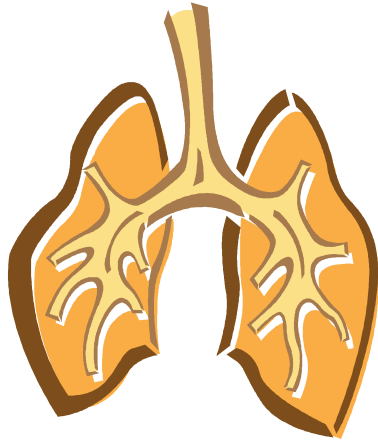


のどには交差点がある？



のどには交差点がある？

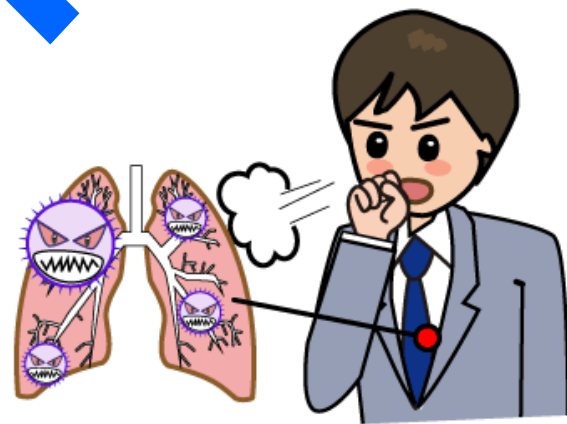
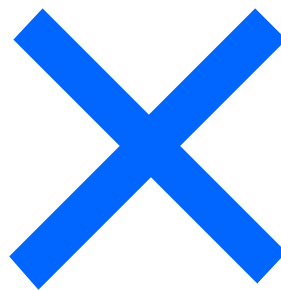
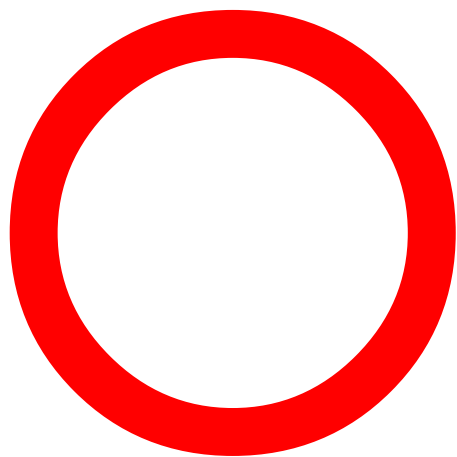
空気は
気管から肺へ



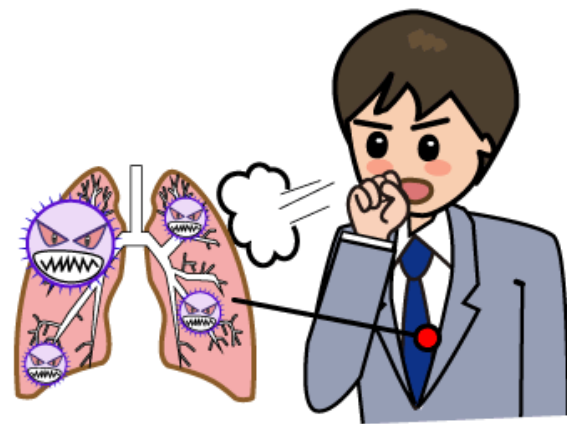
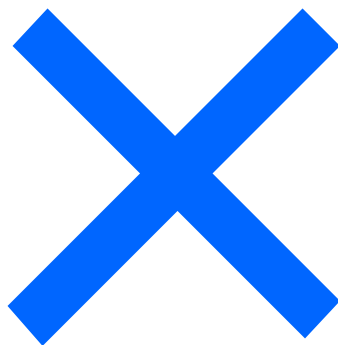
食べ物は
食道から胃へ



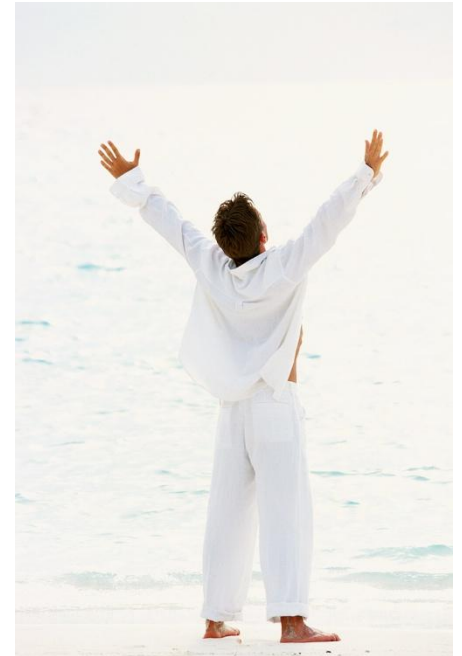
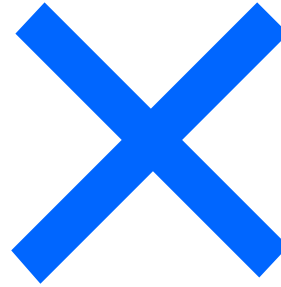
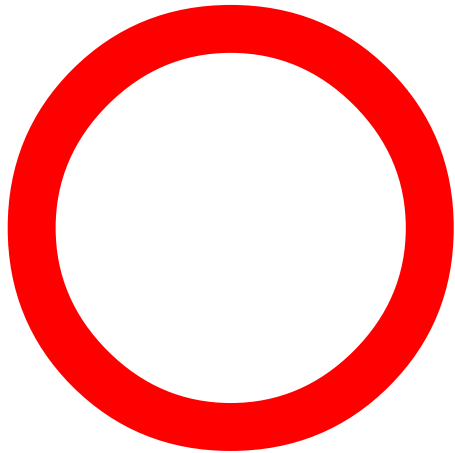
誤嚥すると肺炎になる？



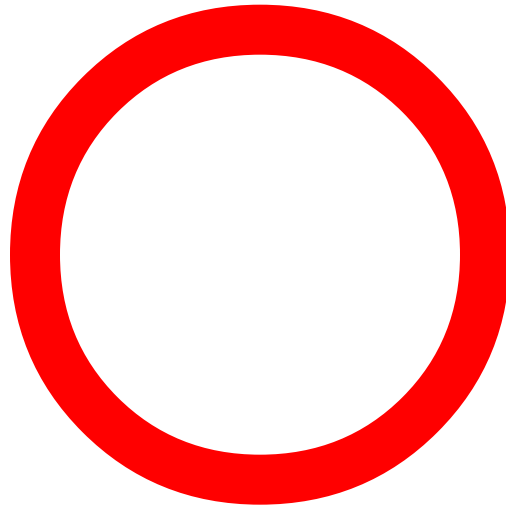
誤嚥すると肺炎になる？



オーラルフレイルは回復する？



オーラルフレイルは回復する？



「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



お口の健康 9 か条

◇第1条

自分の口に関心を
持ちましょう



◇第4条

バランス良く
栄養をとりましょう

◇第7条

人とおしゃべりを
しましょう



◇第2条

口の手入れは朝と
寝る前に行いましょう



◇第5条

食事前には口を潤し
て食べましょう

◇第8条

定期検診を
受けましょう



◇第3条

お口の体操を
頑張りましょう



◇第6条

食べる時はよく噛んで
味わいましょう



◇第9条

今すぐ始めて
継続していきましょう

