

口の機能（働き）について ①



【平均寿命・健康寿命について】①赤ちゃん ②ウォーキング ③ベッド ④幽霊

*まず、この教室で皆さんに持っていただきたい目標についてお話しします。

*皆さんはこの言葉をご存知ですか？

～平均寿命を貼る～

*これは人間が生まれてから

～赤ちゃんを貼る～

亡くなるまで

～幽霊を貼る～ の年数を言います。

*日本人の平均寿命は男性と女性、どちらが長いかが存知ですか？

*そうですね。現在（2023年）、女性は世界で1位、男性は2位で、日本は長寿の国といわれています。

*ただ、この平均寿命は生まれてから亡くなるまでの年数をさしますので、
元気に過ごしている年数も

～ウォーキングのおじいさんを貼る

病気などで入院をしたり、様々な介護を受けたり、寝たきりになっている
年数も含んでいます。

～ベッドのおじいさんを貼る

*今の皆さんはどちらでしょうか？

*膝や腰が痛かったり、血圧が高かったりする状態と、うまく折り合いをつけ
ながら、ある程度、自分のことは自分でできる、自立した生活を送っておられる
のではないのでしょうか？

*このように過ごしておられる年数のことを

～健康寿命を貼る

健康寿命と言います。

今日、覚えていただきたいのはこの言葉です。

*健康寿命とは健康で自立した生活を送ることが出来る年数を言います。

この年数をできるだけ長くしていただきたい。これが皆さんの大きな目標です。

*健康寿命を延ばすためには何をすれば良いのか？

～ウォーキングおじいさんとベッドのおじいさんを残して剥がす

*今はお元気な皆さんも何かのきっかけで寝たきりになることもあります。

*人が寝たきりになってしまう原因は、様々です。脳卒中で倒れてしまう、転んで
骨折をしてしまうということもありますが、物が食べられなくなることも大きな
きっかけとなります。

*物が食べられなくなって栄養が不足すると、体を動かすことができなくなり病気に
かかりやすくなるのです。

*大切なのはお口を健康にすることです。

*口を健康にすることは健康寿命を延ばすことの第一歩なのです。

*今回は機能（動き）についての話と体操をしていきましょう。

口の機能（働き）について ②



【グループ① 表す】 ①話す ②笑う ③泣く ④怒る ⑤歌う ⑥愛情表現

* それでは皆さんに口のはたらきについて考えていただきたいと思います。

* 口にはどのようなはたらきがあるでしょうか？（いくつかあげてもらう）

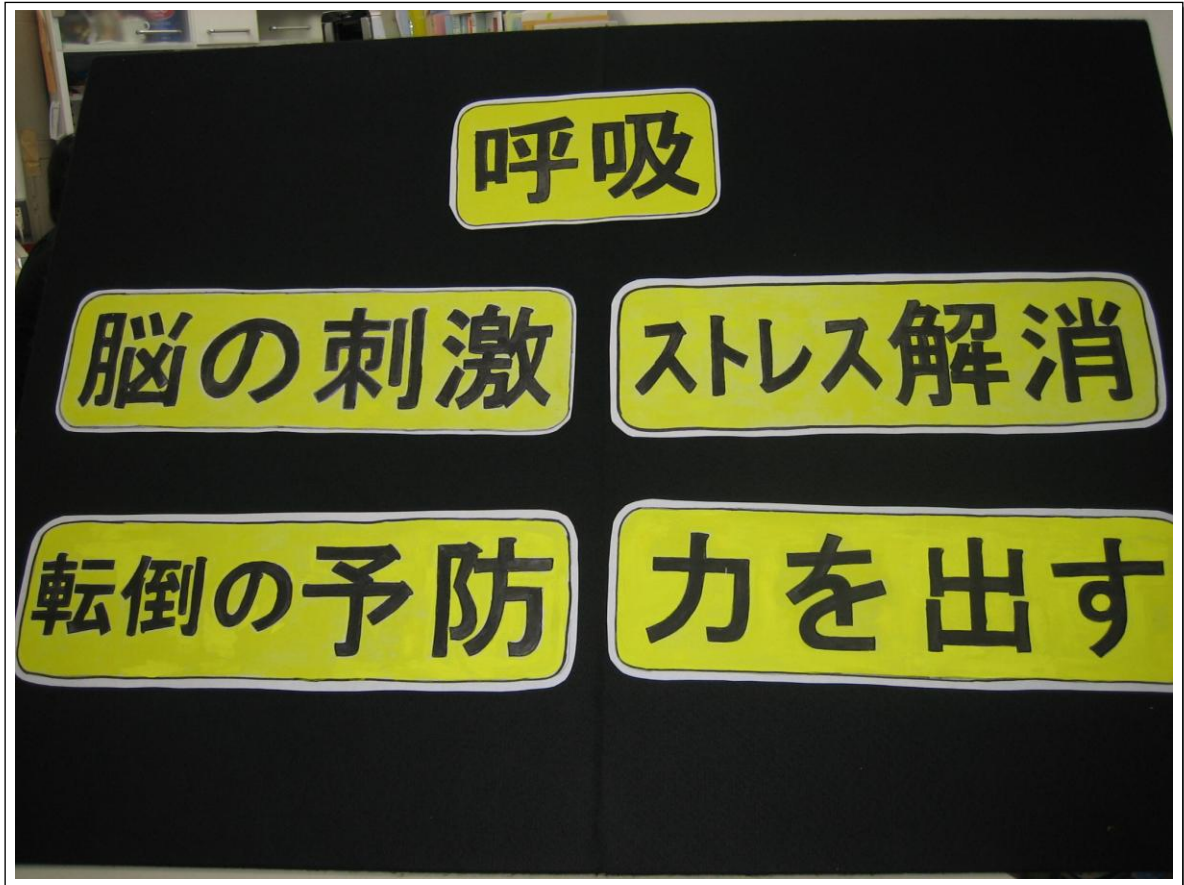
～グループ1：「表す」を説明しながら貼り付けていく

顔はこのようないろいろな表現を作り出すことができます。

～グループ①、グループ②、グループ③を分けて貼っていく

出なかった文言は説明時に追加貼りしながら説明していく。

口の機能（働き）について ③



【グループ② その他】 ①呼吸 ②脳の刺激 ③ストレス解消 ④転倒予防 ⑤力を出す

～グループ② その他を説明しながら貼り付けていく

- 【 呼 吸 】 鼻からだけでなく、口でも呼吸しています。ただ、口呼吸が多くなると口が渇く原因にもなります。
- 【 脳の刺激 】 良く噛むと脳への血流が20%上昇と言われています。また、集中力も高まり認知症予防にもなります。
- 【ストレス解消】 大好物などいっぱい食べると満足感でストレス解消になります。
- 【 転倒予防 】 転びそうになった時、上下の歯をしっかりと噛みしめて転ばないようにブレーキをかけます。逆に噛み合わせる歯がないと不安定な歩行になり外出もおっくうになります。
- 【 力を出す 】 重い物を持ち上げる時などは、口をしっかりと閉じて歯を食いしばって力を出します。

口の機能（働き）について ④



【グループ③ 食べる】 ①味わう ②噛む(咀嚼) ③飲み込む(嚥下) ④消化する ⑤異物を出す

～グループ③ 食べるを説明しながら貼り付けていく

- ① 味わう…唾液と食物が混ざり合うことで味を感じることができます
- ② 噛むことを咀嚼といいます。
- ③ 飲み込むことを歯科用語では嚥下といいます。
- ④ 消化する…飲み込みやすい塊になるまで良く噛むことで、胃への負担を軽くします。
- ⑤ 異物を出す…舌をしっかり動かすことで、魚の骨や種などを外に出すことができます。

☆こんなにたくさんのはたらきがあることをご存知でしたか？

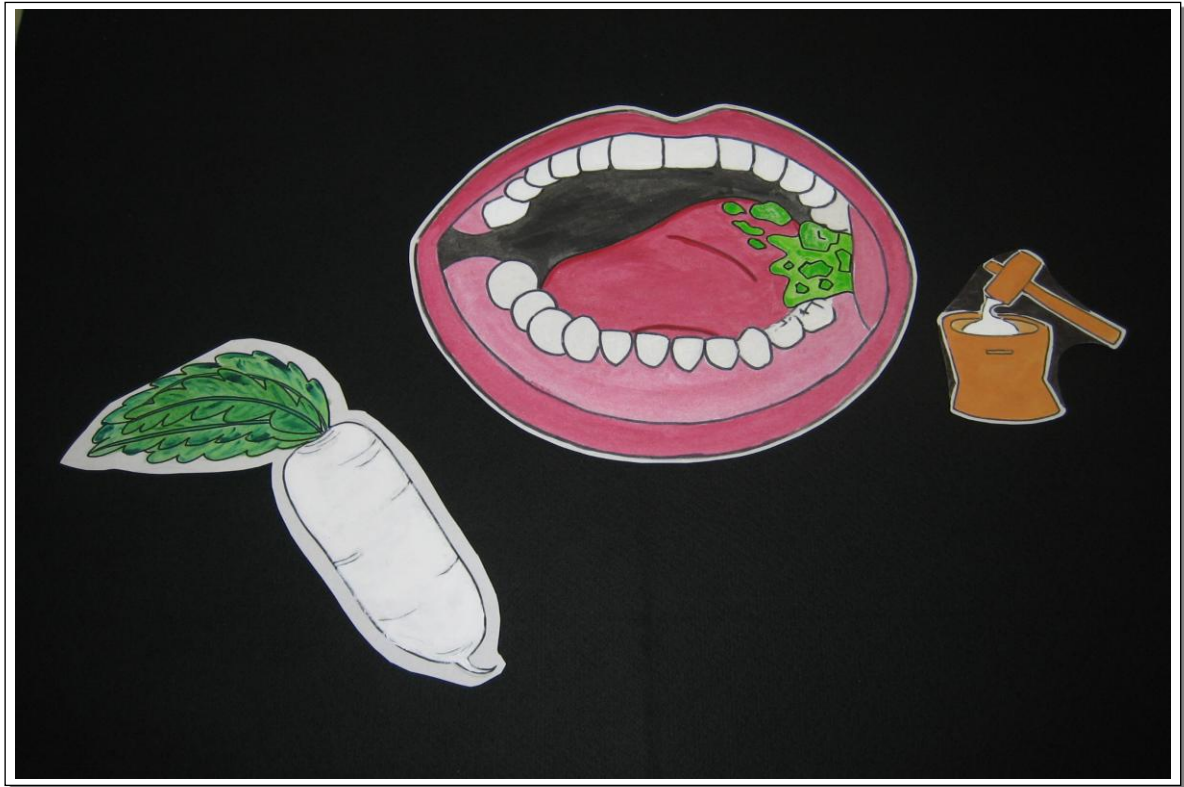
☆これらはすべて、皆さんが日常生活を過ごす上でとても大切なはたらきです。

☆これらのはたらきの中で、最近「これはできにくくなったなあ」と思うものがありますか？

～噛む(咀嚼) 飲み込む(嚥下)を残して剥がす

☆今日は噛むこと(咀嚼)と飲み込むこと(嚥下)について詳しくお話をします。

口の機能（働き）について ⑤



【咀嚼】 ①咀嚼時の口腔内 ②もちつき ③大根

～噛む(咀嚼)を残して飲み込む(嚥下)を剥がす

*** まずは噛む(咀嚼)について話をします。**

☆食物を噛む時に、口のどこを使っていますか。（いくつかあげてもらおう）

～口腔内と大根を貼る

そうですね。歯、舌、頬、唾液

☆噛むことは餅つきに

～餅つきを貼る

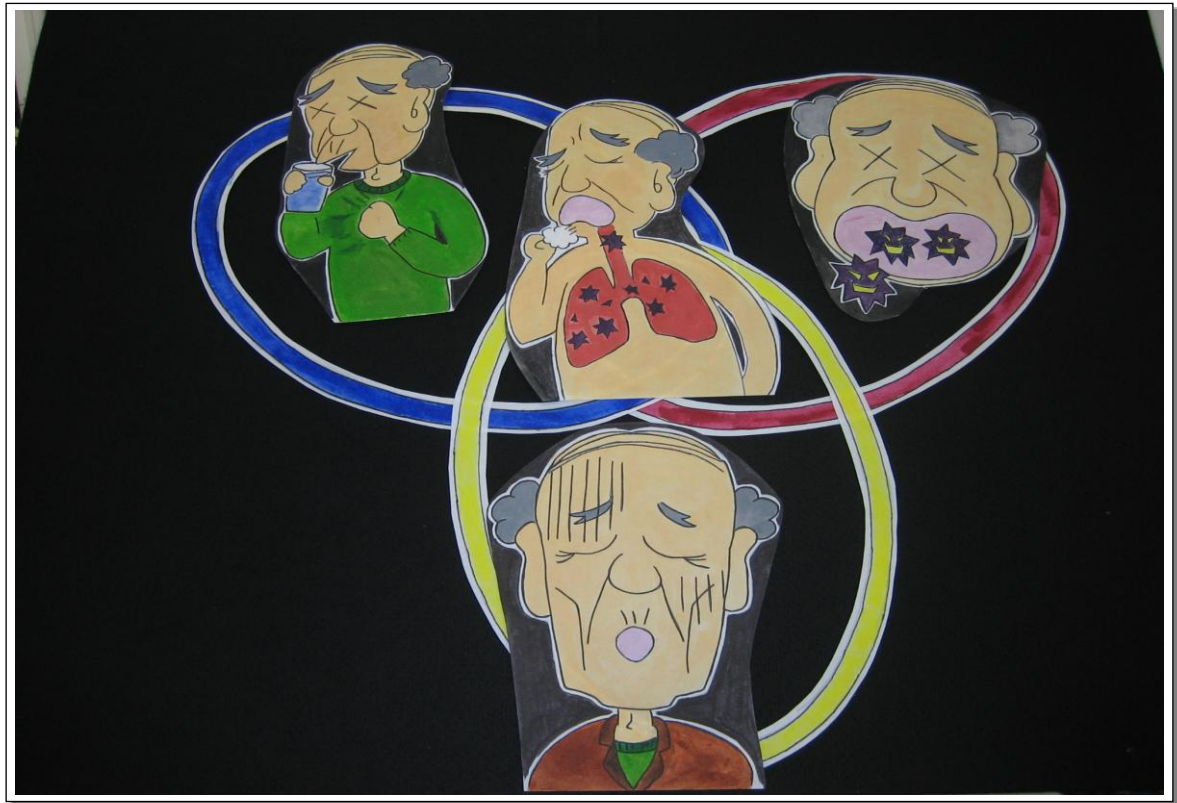
似ていると思います。

☆それでは歯、舌、頬、唾液は餅つきのどの部分に当たるか考えてみてください。

（シンキングタイム）

☆そうですね、歯は杵と臼、舌は手（返し手）、唾液は水に例えられますね。この4つが協力し合って滑らかなお餅が出来上がります。さらに私達は、噛むために、この4つ以外にも頬、唇、顎の骨、顎の関節、顎を動かす筋肉、口の周りの筋肉なども協力し合っています。このどれかが欠けても噛むことに支障が出ます。

口の機能（働き）について ⑥



- 【誤嚥性肺炎】
- ① ○+コップのおじいさん（食べ物や唾液の誤嚥）
 - ② ○+口に細菌のおじいさん（口腔内細菌の増加）
 - ③ ○+縦スジのおじいさん（免疫力の低下）
 - ④ 咳をしているおじいさん（誤嚥性肺炎）

☆皆さんは誤嚥性肺炎という言葉をご存知ですか？

☆今、世間でも関心度が高くなっている誤嚥性肺炎についてお話しします。

☆誤嚥とは、食べ物や飲み物、唾液など本来食道に入るべきものが、誤って気管に入ってしまうことを指します。

☆口の機能（働き）のどこかに不具合が出てくると、食べ物によっては飲み込みにくかったり唾液でムセたりします。特に水分は流れるスピードが速いため、ムセやすく気づく目安になります。

～①を貼る

☆口の中は 300～700 種類の細菌が数千億個以上も生息しています。口腔内清掃が悪いと簡単に 1

兆個近くにもなります。

～②を貼る

☆膝や腰が痛かったりして身体機能が低下して、動く量が減ると食欲も落ちてきます。そうなる
さらに疲れやすく元気がなくなり免疫力が低下します。

～③を貼る

☆これらの状態が重なってくると、誤嚥性肺炎を発症します。

～④を貼る

そうならないためには(1)「お口の体操」をして飲み込む力をつけましょう。

(2)歯や口、舌の清掃をして細菌を減らしましょう。

(3)栄養のバランスを考えてしっかり食べて抵抗力をつけましょう。

パネルシアター【唾液のはたらき】



【唾液のはたらきについて】 ～口を貼る～ をお話します。

☆～嚥下の補助作用を貼る

ゆっくり良く噛むと、唾液がどんどん出て食べ物と混ざり合い飲み込みやすくなります。

☆～潤滑作用を貼る

発音や発声を滑らかにしています。

☆～味覚発現作用を貼る

舌には味蕾と呼ばれるところがあり、唾液と混ざって味を感じやすくしています。

☆～入れ歯の吸着作用を貼る

接着剤も使っていないのにピタッと入れ歯がくっついて安定しているのは唾液のおかげです。

☆～保護作用を貼る

硬い入れ歯を入れて噛んでも舌や歯肉、頬などの粘膜を傷つけないで、美味しく食べられるのは、唾液が保護しているおかげです。

☆～抗菌作用を貼る

唾液の中の成分には、細菌の繁殖や発育を抑える物質が含まれています。

☆～緩衝・抗脱灰作用を貼る

歯の表面が酸性に傾くと唾液の中の成分が元に戻そうとする働きが起こります。

☆～洗浄剤作用を貼る

口の中の汚れや細菌を洗い流して、虫歯や歯周病菌の予防にも役立っています。

☆唾液にはこのようにたくさんの働きがあります。

☆口の渇きの原因としては、高齢だけでなく薬の影響や病気、ストレス、口呼吸、脱水、口の機能低下など、さまざまな原因が考えられています。

パネルシアター【入れ歯の清掃】



【入れ歯の清掃について】 ～義歯洗浄を貼る～をお話します。

☆食べた後は必ず洗いましょう。

☆てのひら全体で包み込むように持ちましょう。

☆洗面器などに水を張って水道水を流しながらブラシを使って磨きましょう。

☆指でこすって「キュッキュッ」という音がすると磨けている目安です。

☆効率よくきれいに磨くには義歯ブラシがあります。

～義歯ブラシを見せる。 各人に回す～

☆（大ブラシ部）毛が硬く小さいので入れ歯のバネを磨くのに使います。 （小
ブラシ部）毛が柔らかく大きいので入れ歯のピンクの部分磨くのに使います。

☆水に浸して保管しますが、この時に入れ歯洗浄剤を使うと殺菌や漂白、脱臭ができます。

☆入れ歯洗浄剤には、部分入れ歯用、総入れ歯用、兼用できるものがあります。

☆研磨剤の入った歯磨き剤を使って磨かないようにしましょう。入れ歯はプラスチックでできているので傷がつきやすく、その部分に細菌が繁殖します。

介護予防教室パネルシアター 嚥下①



【嚥下】①呼吸の顔 ②嚥下の顔 ③呼吸 ④嚥下

飲み込む（嚥下）についてお話をします。

☆これは

～呼吸の顔を貼る

横顔を縦に切ったパネルです。

☆鼻から空気を吸うと、首の前部に当たる気道を通して肺に流れます。

また、空気を出す時は、これの逆をしています。これを「呼吸」といいます。

～呼吸を貼る

☆～嚥下の顔を貼る

物を食べたり飲んだりする時は、口から入って気道の後方にある食道を通して胃へ送ります。

～嚥下を貼る

☆私達は、この一連の動きを考えることもなく毎日無意識にスムーズに繰り返しています。

介護予防教室パネルシアター 嚥下②



【嚥下】①信号（青と赤）②信号（赤と青）

☆呼吸をして空気が入ると気道が開きます。

～青信号を貼る

その時は、後方の食道へ通じる蓋は閉じています。

～赤信号を貼る

☆逆に食べ物や飲み物が入ってくると気道が閉じます。

～赤信号を貼る

その時は、後方の食道へ通じる蓋は開きます。

～青信号を貼る

☆このように、呼吸をする時と嚥下する時は、互いに交差点になっています。

介護予防教室パネルシアター 嚥下③



【嚥下】①誤嚥と正常な嚥下 ②ドア3つ ③矢印3つ

～全部を剥がして誤嚥をはる

☆ところが高齢になったり、脳卒中などの病気になると、この動きがスムーズにでき難くなります。
食べ物が口からこぼれたり、ムセたり、また鼻からお茶などが出る場合もあるかもしれません。

☆元気な人であれば誤嚥しそうになったと時、「大きな咳払い」をして口に戻すことができます。
反対に最悪な状況になると窒息して死に至ります。

☆正常な嚥下の方法は

～正常な嚥下とドア、矢印を口側に貼る

1つ目のドア…口を閉じる

2つ目のドア…鼻に続く蓋を閉じる

～ドア、矢印を軟口蓋に貼る

3つ目のドア…気道の蓋を閉じて、食道へ食べ物が送られる。

～ドア、矢印を喉頭蓋に貼る

☆正常な嚥下をできる限り維持してゆく為には「お口の体操」が効果的ですので、後ほど皆さんと一緒に体操をします。

パネルシアター【唾液腺のマッサージ】



【唾液腺のマッサージの実習をしましょう】

① 唾液腺マッサージ ②顔 ③耳下腺・顎下腺・舌下腺 ④矢印3つ

～①唾液腺マッサージと②顔を貼る

～③耳下腺・矢印を貼る

☆人さし指から小指までの4本を顔に当て、親指で耳をはさむようにします。
頬を押さえて、後ろから前に向かってゆっくり回してます。

～③顎下腺・矢印を貼る

☆親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎に向かって
順番に5か所ぐらいゆっくり押していきます。

～③舌下腺・矢印を貼る

☆両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーッと
押します。

それでは皆さんで練習をしてみましょう。

唾液がジワッと出てきたと思います。