

介護予防教室

「いきいき健口長寿のすすめ」

～口の渇きと手入れ～



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

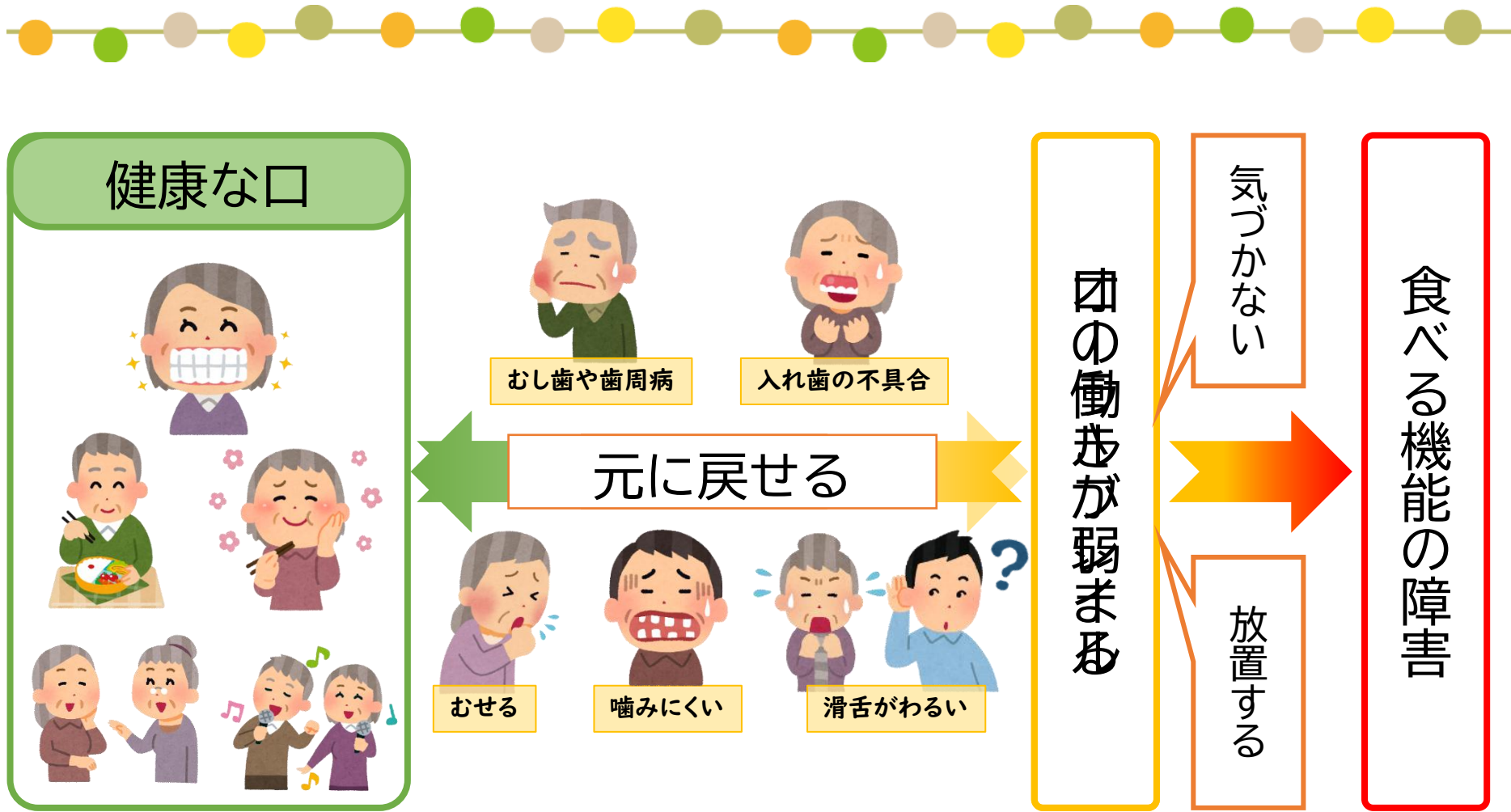


- おしゃべりができる
- 笑いあえる
- 歌を歌える

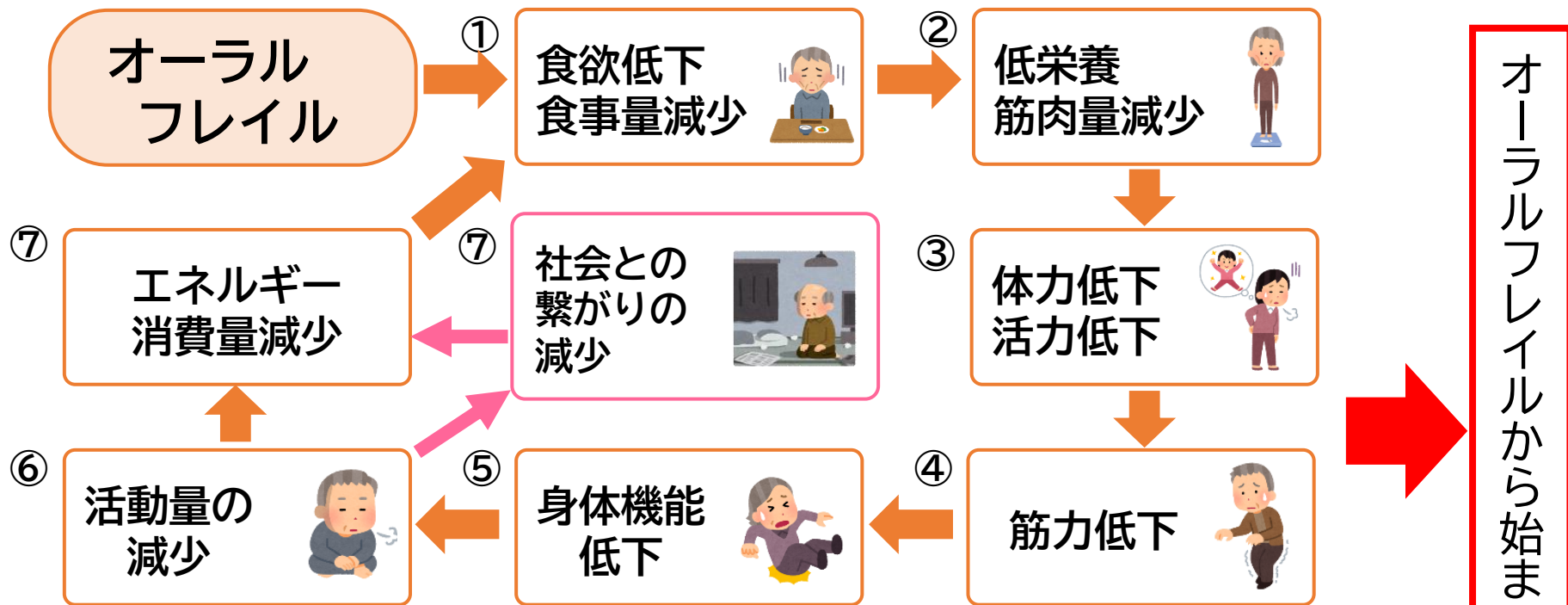
自分らしい生活になる



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

のどが渴く



口臭がある



味が
口が渴いているかもしれません

入れ歯を使うと
痛い



入れ歯が
外れやすい



口の渇きの原因は？

薬の影響

脱水

口腔機能
低下

口呼吸

病気

ストレス

年齢

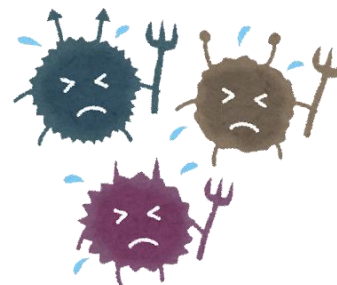


唾液のはたらき（口の中をきれいにする）

口の中の
汚れや細菌を
洗い流します

細菌の発育を
抑えます

むし歯や歯周病に
なりにくくします



唾液のはたらき（食べる時）

発音や発声を
滑らかにします

味を感じやすく
します

食べ物を
飲み込みやすく
します

食べ物を
消化しやすく
します



唾液のはたらき（口を守る）



入れ歯を
安定させます

入れ歯による
傷を防ぎます

歯や粘膜を
守ります



人の体で最も細菌が多いのは？

1. 足の裏
2. 口の中
3. おしり
4. 手のひら

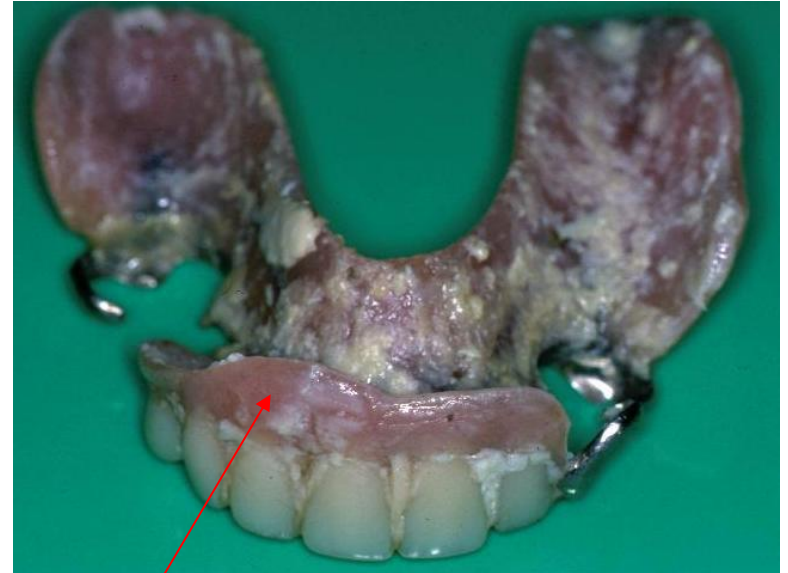


人の体で最も細菌が多いのは？

1. 足の裏
2. 口中
3. おしり
4. 手のひら



これは何でしょう？



これはプラーク
(歯垢) です



プラーク（歯垢）の正体は？



様々な種類の細菌です

- 口腔清掃が悪いと簡単に1兆個近くにもなる



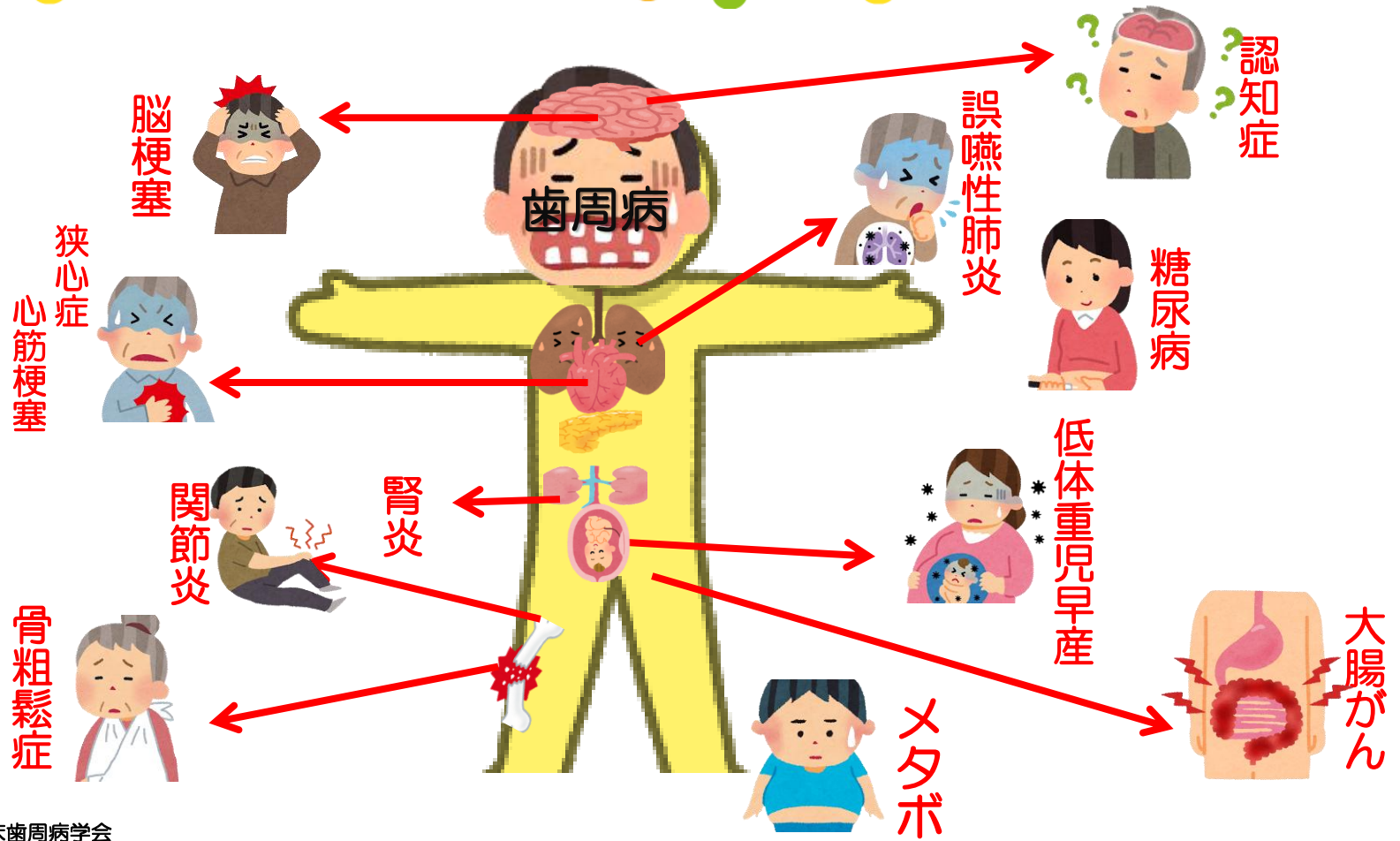
お口の中の細菌が原因でこんな症状が起きることがあります

1つでも当てはまると歯周病かもしれません

- ・口の中がネバネバする
- ・歯をみがくと血が出ることもある
- ・歯と歯の間に物が挟まることもある
- ・歯ぐきが時々腫れる
- ・歯がしみる
- ・口臭が気になる
- ・歯が少し動く気がして、噛みにくい



歯周病（菌）が全身に及ぼす影響



参考文献：日本臨床歯周病学会



Okayama Dental Hygienist's Association

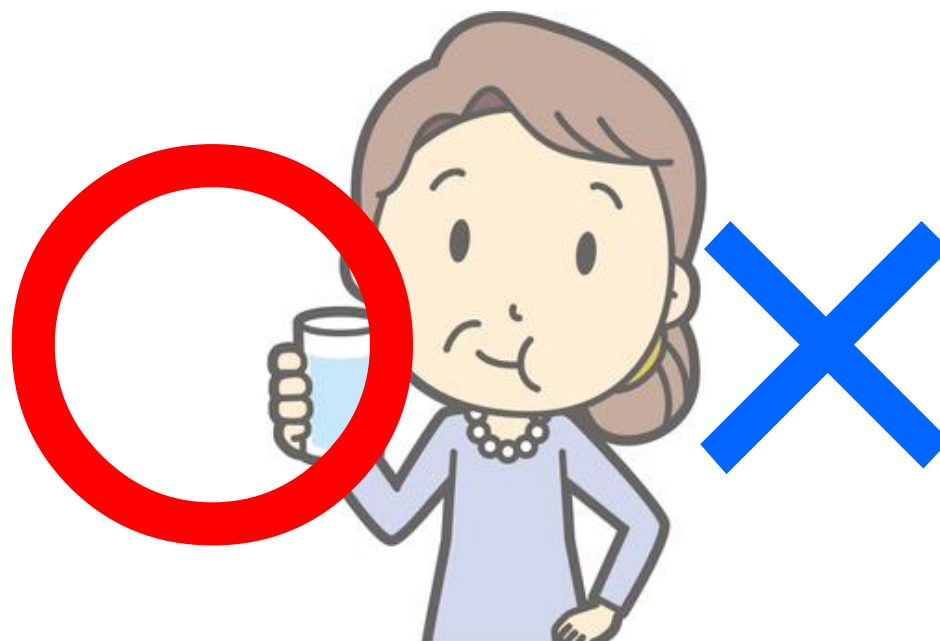


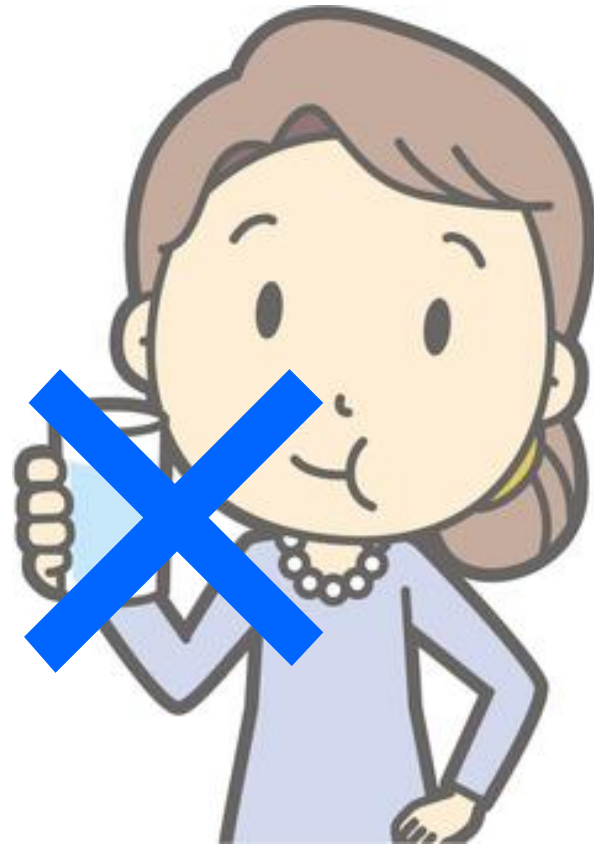
歯・口の中の清掃

細菌を減らしましょう！



歯垢はうがいだけで取ることができる？





歯はいつ磨く？

1. 食事の前
2. 食事の後
3. 寝る前



歯はいつ磨く？

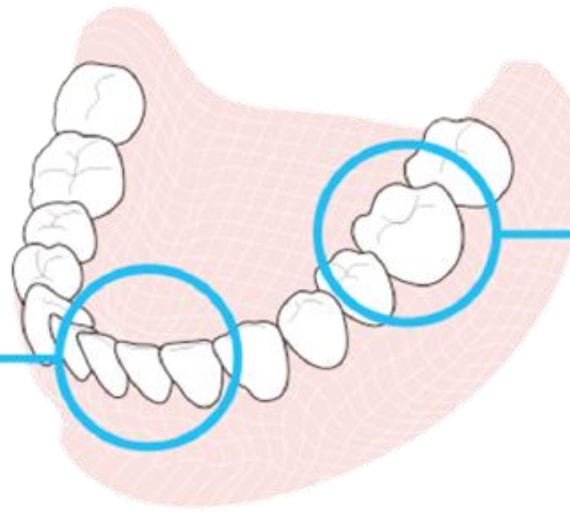
1. 食事の前
2. 食事の後
3. 寝る前

すべて
正解！



歯磨きのポイント（歯の根元）

40代以降でむし歯になりやすい場所



サンスターホームページより

歯肉が退縮して歯が長くなった部分にはエナメル質がなく、むし歯になりやすい

かぶせや詰め物で直した所と歯の境目がむし歯になりやすい



歯磨きのポイント（入れ歯の合間）

部分入れ歯を使っているとプラークが残りやすい場所

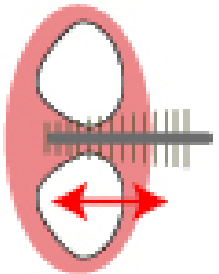


入れ歯を外してから歯磨きをする
入れ歯の金具や入れ歯が当たっている歯の面をしっかりと磨きましょう

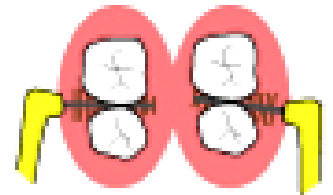


歯磨きのポイント（歯と歯の間）

歯間ブラシの使い方



歯と歯の間に歯肉を傷つけないようにゆっくりと
まっすぐに出し入れする。
外側と内側の両方から磨く



入れ歯は口の中に入れてたまま磨く？

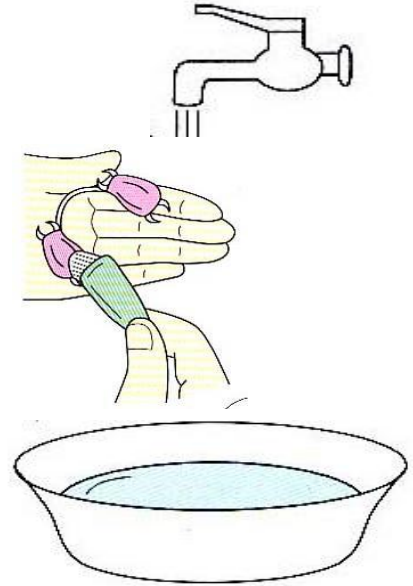


入れ歯は口の中に入れてそのまま磨く？



入れ歯を磨きましょう！

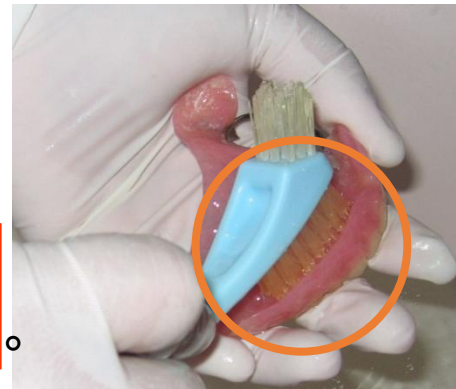
- 食べた後は必ず洗いましょう
- 手のひら全体で包み込むように持ちましょう
- 水道の水を流しながら洗いましょう
 - *流しに水を張っておくと、もし落としても安心！
- 指でこすって「キュッキュツ」という音が目安です



毛が硬く小さいので入れ歯のバネを磨くのに使います



毛が柔らかく大きいので、入れ歯のピンクの部分(床)を磨くのに使います。



義歯の取り扱いのポイント

- 1日に1回は義歯を外して、歯ぐきを休ませる時間を作る
- 外した義歯は必ず水に浸けて保管する
(容器を決めておく)
- 歯磨き剤を使って磨かない
(一般の歯磨き剤には、研磨剤が入っています)



口の健康を守るポイント

セルフケアとプロフェッショナルケアが大切

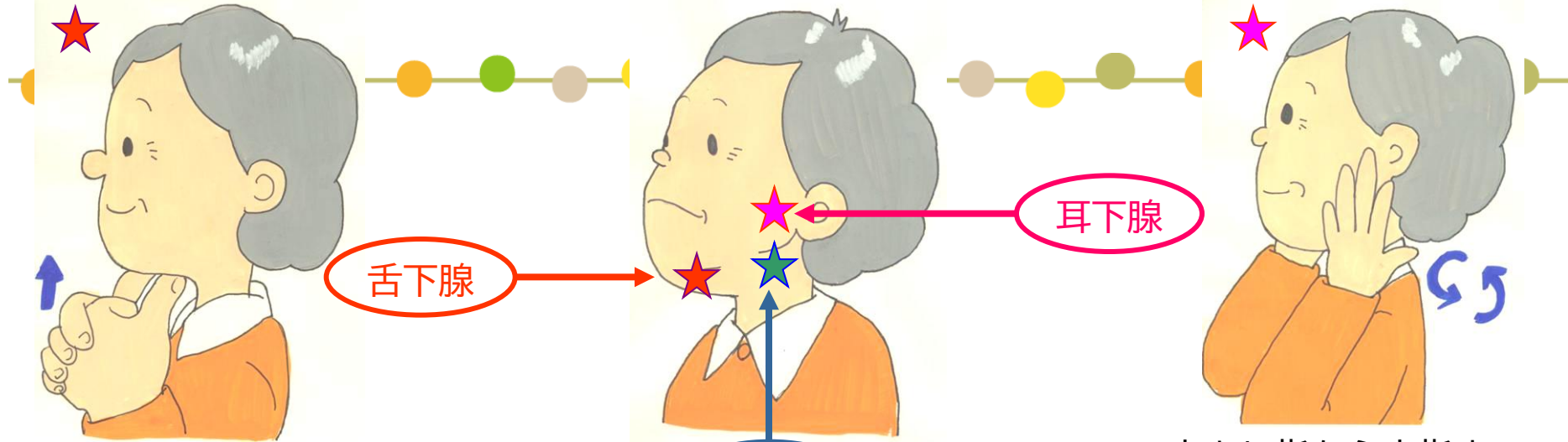


お口の健康が**健康寿命の確立**につながります



Okayama Dental Hygienist's Association

唾液腺マッサージ



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っと押します。

人さし指から小指までの4本を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かってまわします。



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所くらいを順番にゆっくり押していきます。



ヘルシーちゃん 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てましょ
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）



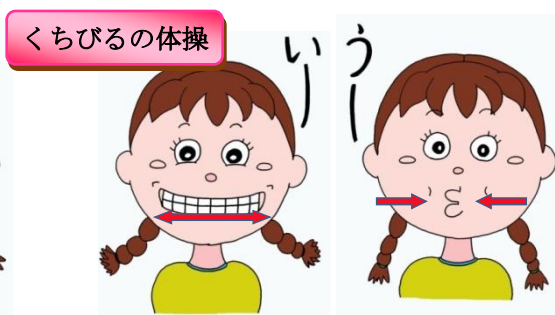
肩の体操

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）



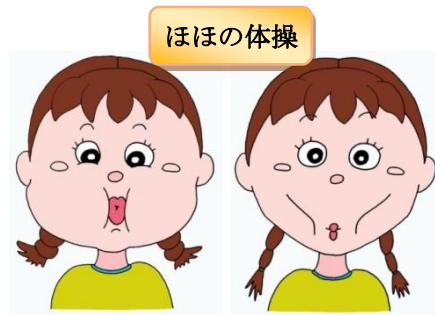
あごの体操

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



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



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！



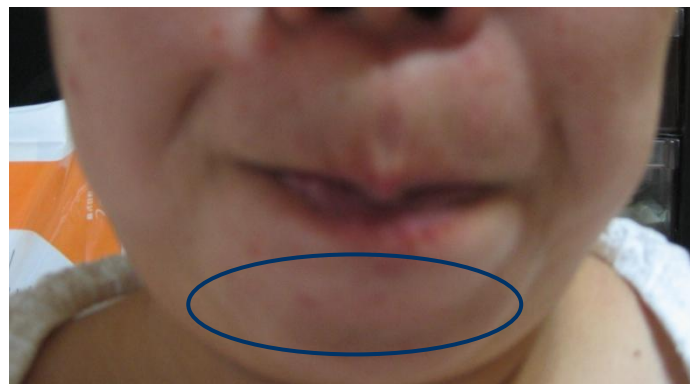
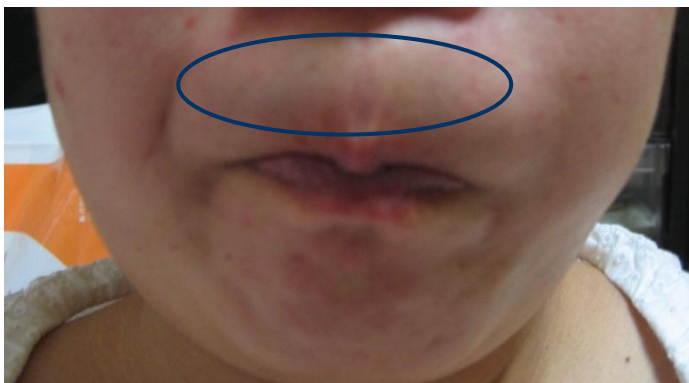
実際にやってみましょう！

①水（空気）を口に含みましょう



②左頬に入れ、ぶくぶくと動かす

②右頬に入れ、ぶくぶくと動かす



④上唇に入れ、ぶくぶくと動かす

⑤下唇に入れぶくぶくと動かす





～お口の健康9か条～

第1条：お口に関心を持ちましょう

第2条：定期検診を受けましょう

第3条：よく噛んで味わいましょう

第4条：健口体操を頑張りましょう

第5条：食事の前には口を潤して食べましょう

第6条：バランス良く栄養をとりましょう

第7条：口の手入れは朝と寝る前に行いましょう

第8条：人と会っておしゃべりをしましょう

第9条：今すぐ始めて継続していきましょう

