



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

口腔機能向上

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業



国保診療施設  国診協

国診協は、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する
地域包括医療・ケアを目指しています。



お口の働き：自己診断

チェック項目

- 1. 家族と同じものが食べられない
- 2. 食べ終わるのに時間がかかるようになった
- 3. 食事中に咳き込むことがある
- 4. 薬を飲んだ時にのどにひっかかったりする
- 5. 話しをすると顎（あご）や咽頭（のど）が疲れる
- 6. いびきをかく
- 7. 口の中がねばねばする
- 8. 口臭が気になる
- 9. 義歯（入れ歯）をしているけど合わない
- 10. 口の中がよく渴いた感じがする

チェック項目数 / 10

当てはまるものがありますか？

★3項目以上当てはまった方は要注意！

むし歯、歯周病、入れ歯のチェック
をしていても、口腔機能の低下は起
こることがあります！

そこで『**予防作戦**』が必要に

なってきます！

生活における口腔機能向上（予防作戦）への取組

基礎知識

- ・ 口腔機能は、筋肉や骨と同様に **加齢とともに「衰えて」** いきます。
- ・ **噛みにくい、むせる、口の中が渇くと** いった症状は、口腔機能の低下している状態であり、放っておくと **肺炎や栄養の欠乏、身体力が衰える** といったことにつながっていくことが わかってきました。
- ・ 食べること以外にも、 **話しづらい、食事が美味しくない** など、 **普段の生活への支障** も心配されます。

口腔の3大機能

- ・ 摂食嚥下（食べる・飲み込む）
- ・ 構音（話す）
- ・ 呼吸（息をする）

日頃から気をつけたいお口の中

いつも口の中を清潔に

むし歯 放っておくと歯に痛みが出たり、噛めなくなります

歯周病 放っておくと歯が抜けてしまいます

**気道感染
(肺炎)** 歳を重ねると免疫力が低下してきます。さらにはインフルエンザを
起こしやすくすることが、これまでに調査でわかってきました

口の中には良い菌だけでなく
体にとって悪い影響を及ぼす
菌もたくさんいます

歯周病を進行させない

「たばこを吸う」「血糖コントロールが悪い」「歯磨きをしない」などは、**歯周病**を進行させる原因になります。禁煙などの生活習慣の改善も口腔機能低下の予防に大変重要です。

義歯（入れ歯）にも注意

義歯も清潔に 義歯表面やバネ（歯に引っかける針金）にも菌（カビなど）が付いています

義歯が合わないと うまく噛めないし、体のバランスがとれなくなります

こんなことは気になりませんか？

症状別 診断

むせやすい人は

- 飲み込むための筋力や機能が弱まると誤嚥（誤って気管に入る）や窒息のリスクが高まります
→**口腔機能の向上が必要です**

口が渴いた
感じのある人は

- 唾液（つば）の出が少ない
→**飲み込みにくくなります**
- 口やのどが汚れやすい
→**菌が多くなり感染しやすくなります**

固いものが噛めなく
なっている人は

- 噛む力や飲み込む機能が弱まっています
→**歯や義歯の治療とともに口腔機能の向上が必要です**

生活における口腔機能向上への取り組み

やってみよう



3ヶ月が1クール（期間）です！

★口腔機能向上メニュー

- ・ 歯みがき
- ・ 義歯みがき
- ・ 口に関連したレクリエーション
- ・ お口まわりの体操
- ・ 唾液腺マッサージ
- ・ 食事時のひと工夫
- ・ 調理時のひと工夫

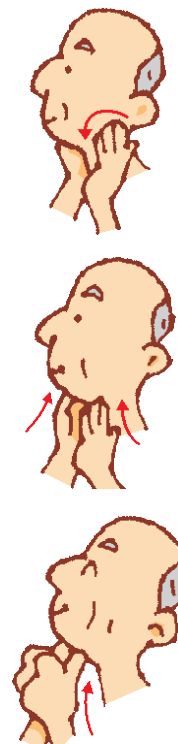
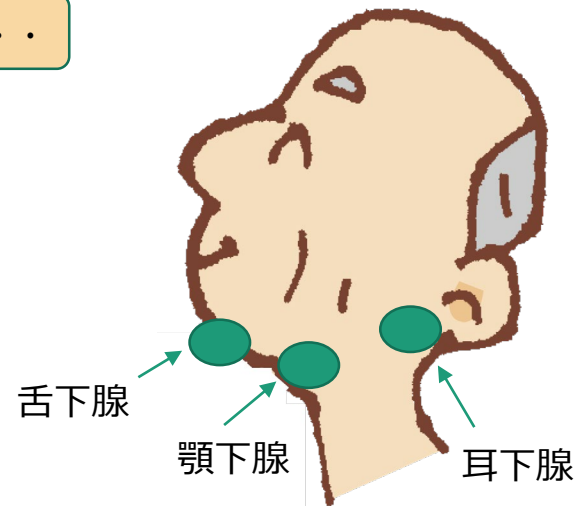
自分で出来る口腔機能向上メニュー

(1) パタカラ体操



- ・「パ」...唇をはじくように
 - ・「タ」...舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ・「カ」...舌の奥を上顎の奥につけるように
 - ・「ラ」...舌をまるめるように
- ★各発音10回を2セット行う

(2) 唾液腺マッサージ



① 耳下腺マッサージ

耳の前を、10回ほど円を描くようにマッサージする

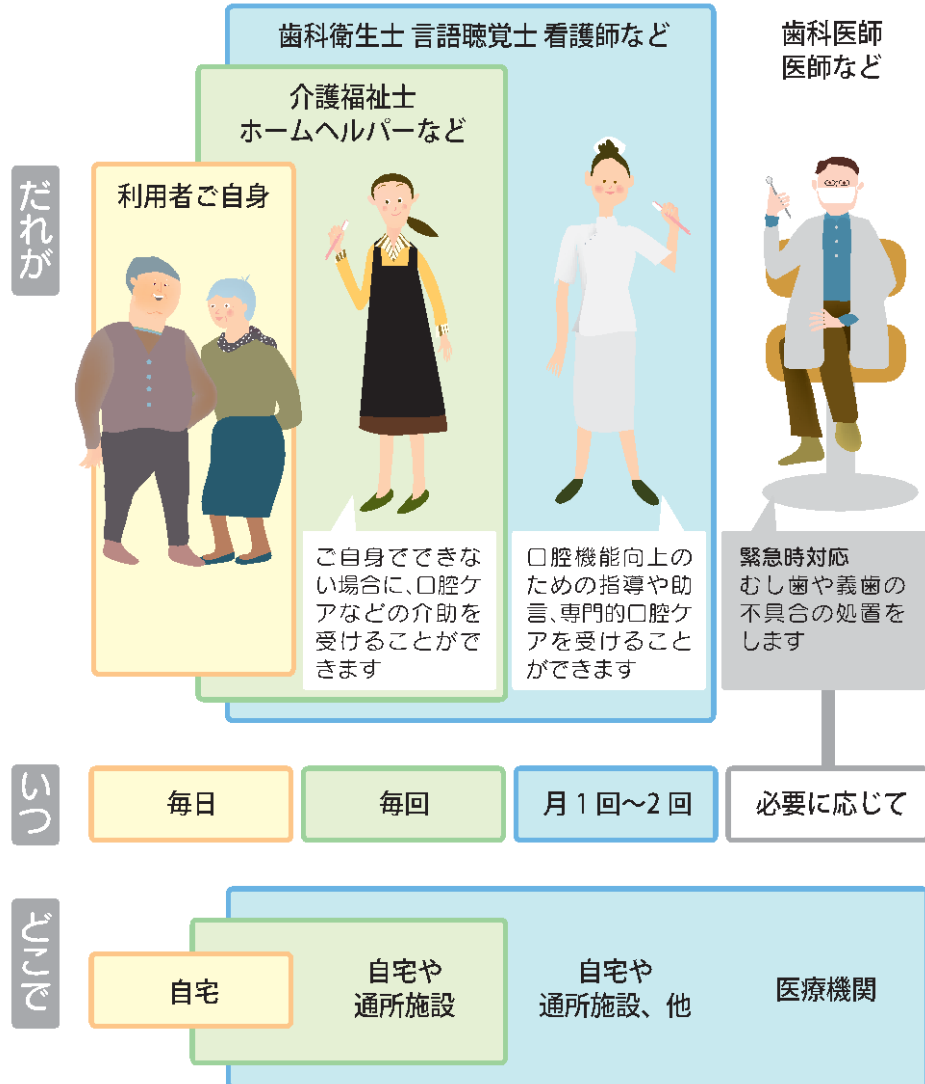
② 顎下腺マッサージ

顎の内側のくぼみ部分を10回ほど押していく

③ 舌下腺マッサージ

顎の下の柔らかい部分を親指で10回ほど上方向にゆっくり押し当てる

生活における口腔機能向上への取り組み



だれが・いつ・どこで？

★口腔機能向上メニュー

- ・ 自分自身で、施設スタッフや医療者が
- ・ 毎日、時々、必要に応じて
- ・ 自宅、施設、医療機関で

このような改善が期待できます！

歯科治療と 口腔機能向上メニューの連携

★期待される効果

- ・ お薬などが飲み込みやすくなる
- ・ 固いものが食べられるようになる
- ・ お口があまり乾かなくなる
- ・ しゃべりやすくなる
- ・ お口の匂いが消える

