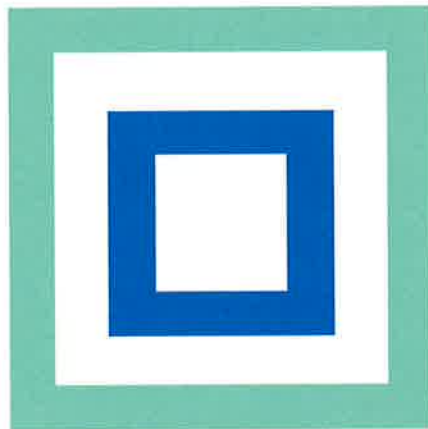


安全においしく食べるための^{けんこうたいそう}健口体操



平成24年2月

岡山県



お口の健康診断

～あなたのお口は健康ですか～

1. お口の中が汚れたままになっていることがありますか
2. 痰がからんで声が変わることがありますか
3. 歯と歯の間に物が挟まることがありますか
4. 食事中に噛みにくいものがありますか
5. 口の中がねばねばする感じはありますか
6. お口の中が乾く感じがありますか
7. 歯を磨くと血が出ることがありますか
8. うがいの時に水がこぼれることがありますか
9. 舌の上に苔のようなものがついていますか
10. 食事中にむせて咳が出ることがありますか

判定 *奇数番号にあてはまる場合、適切なお口の清掃を心がけましょう
*偶数番号にあてはまる場合、お口のリハビリをしましょう



<p>1 半年前に比べ硬いものが食べにくくなった</p> <p>①対処法</p> <p>歯科医院で歯や入れ歯の状態をみてもらいましょう</p>  <p>➡ 2 ページへ</p>	<p>2 お茶や汁物などでむせることがある</p> <p>②対処法</p> <p>今日からお口の体操を始めましょう</p>  <p>➡ 5 ページへ</p>	<p>3 口の渴きが気になる</p> <p>③対処法</p> <p>唾液腺のマッサージでお口を潤しましょう</p>  <p>➡ 6 ページへ</p>
--	--	--

1 半年前に比べ硬いものが食べにくくなった

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



まずは歯科医院へ行き、歯や義歯をみてもらいましょう

よく噛むことの効用

肥満防止



おいしく食べる



言葉が明瞭



脳の活性化



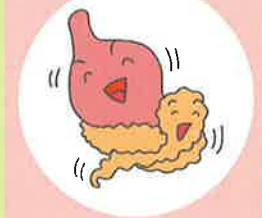
歯の病気予防



がんの予防



胃も快調



転倒・骨折予防



2 お茶や汁物などでむせることがある

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



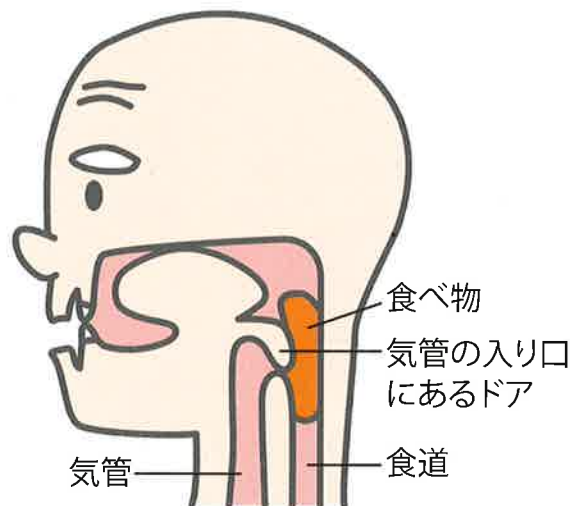
食べる・飲み込む機能の低下が疑われる症状です

「むせ」とは

普段は、あまり意識せずに「もの」を飲み込んで
いるはずですが。食べ物、飲み物、くすりだけでなく、
唾液でさえ飲み込むというしくみは案外複雑で、組
織がさまざまに関わっています。気管の入り口と食
道の入り口は接近しており、通常気管の入り口は開
き、逆に食道の入り口は閉まっています。ものを飲
み込むと、反射的に気管の入り口にあるドア（右図）
が閉まり、食道の入り口が開いて、食べたものがう
まく食道に入ります。この飲み込む働きのどこかが
うまくいかず、誤って気管に入ると、それを気管の
外に出そうとして咳き込むのが「むせ」なのです。

テレビや会話に夢中になっていると、ついむせて
しまうことがあります。しかし、食事中にひんぱんにむせるようであれば、受診してみること
が望めます。寝ているときに、ひんぱんに咳き込むようなら要注意です。脳卒中などの病
気、加齢や薬の副作用で起こったりします。

むせは誤嚥を防止しようとする反射であり、気管に入ったものを、うまく気管の外に出す
ことができないと肺炎につながったりします。誤嚥性肺炎の予防にも、歯・口の清掃を丁寧
に行い、口腔内の細菌を減らすことが効果的です。



3 口の渇きが気になる

こんなことはありませんか

のどが渇く



口臭がある



味を感じない



食べ物が
飲み込み
にくい



舌が
ひりひりと
痛む



入れ歯を使うと
痛い



入れ歯が
外れやすい



これらは口腔乾燥が疑われる症状です
唾液腺のマッサージをしてみましょう

唾液のはたらき

入れ歯を安定
させる

入れ歯による
傷を防ぐ

口の中の汚れや
細菌を洗い流す

歯や粘膜を守る

発音や発声を
滑らかにする

細菌の発育を
抑える

むし歯や歯周病に
なりにくくする

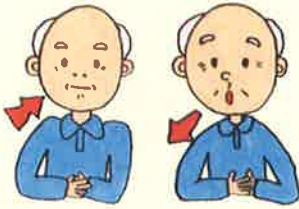
食べ物を飲み込み
やすくする

食べ物を消化し
やすくする

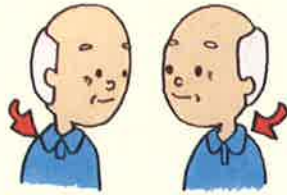
味を感じやすく
なる

お口の体操を始めましょう

安定した姿勢をとることからはじめましょう
 椅子に座る場合は、足の裏を床につけましょう
 そのとき、背もたれから背中を離しましょう



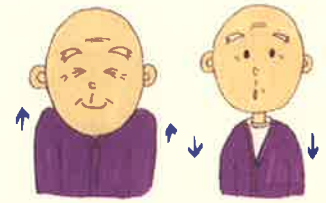
① お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い、お腹にためてから、口をすぼめてゆっくりと吐きます。



② 後ろを振り返るように、左右に首を回します。



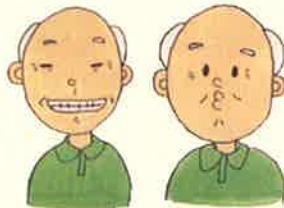
③ 顔を正面に向けて左右に首を傾けます。



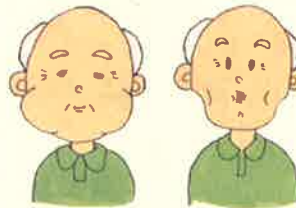
④ 肩を耳に近付けるように引き上げ、ストンと力を抜き落とします。



⑤ 口を「あー」としっかり開け「んー」としっかり閉じます。



⑥ 唇を「いー」と横に引き、次に「うー」ととがらせます。



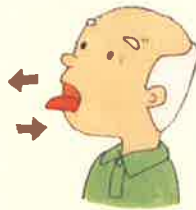
⑦ 頬をしっかり膨らませた後、頬をへこめます。



⑧ 口を開けて舌を出して、鼻やあごをなめるように上下に動かします。



⑨ 舌できるだけ前に出して左右に動かします。



⑩ 口を開けて舌をおもいきり出したりひっこめたりします。

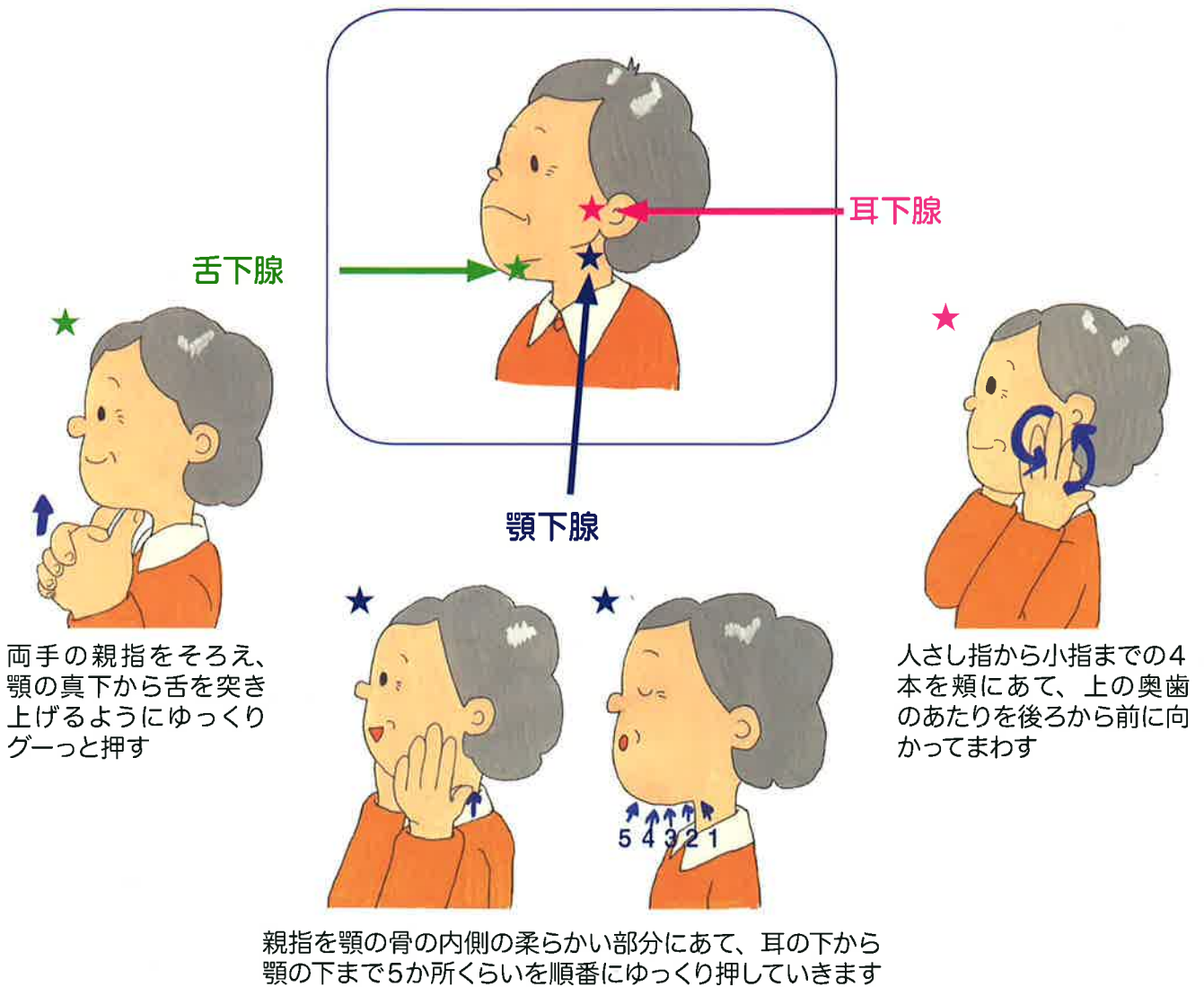


⑪ 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわします。



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。

唾液腺のマッサージをしましょう



口腔乾燥を引き起こす薬剤にはこんな薬があります

- | | | | |
|--------|-----------|---------|-------|
| *抗うつ薬 | *抗パーキンソン薬 | *抗精神病薬 | *抗不安薬 |
| *抗高血圧薬 | *抗ヒスタミン薬 | *利尿薬 | *鎮痛薬 |
| *抗癌薬 | *抗コリン作用薬 | *気管支拡張薬 | など |

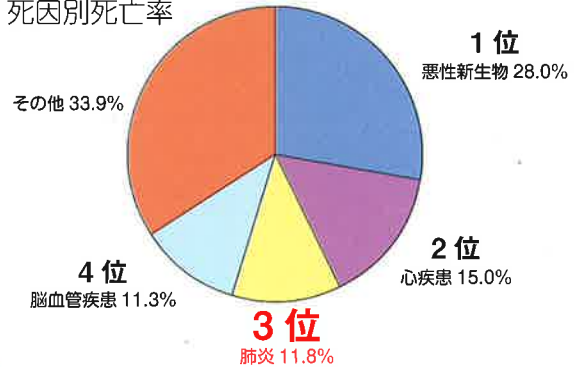
薬剤により体の中の水分を減少させたり、神経に作用することによって、唾液の分泌を減少させます。

「誤嚥性肺炎」を知っていますか？

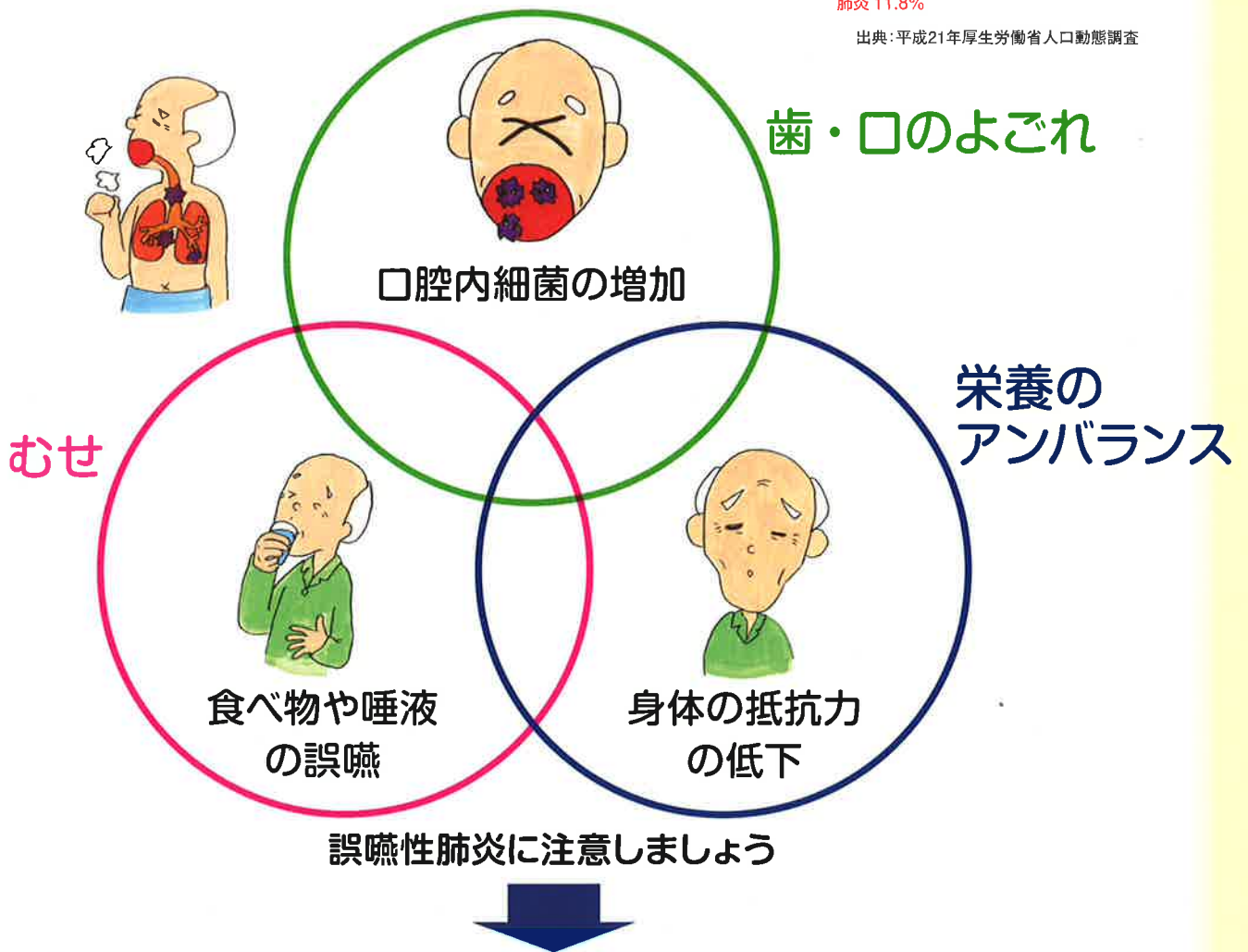
誤嚥性肺炎とは、口の中の細菌を含んだ食べ物や唾液などが、気管から肺に入り込むことによって起こる肺炎です。日本人の直接死亡原因の第3位で、その大半は誤嚥性肺炎なのです。

性別にみた死因順位（岡山県）

死因別死亡率



出典：平成21年厚生労働省人口動態調査



誤嚥性肺炎の予防方法

- 歯・口の清掃を行い、細菌を減らしましょう。
- 誤嚥を防止するために「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。