



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  
起こしやすくなるのが、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

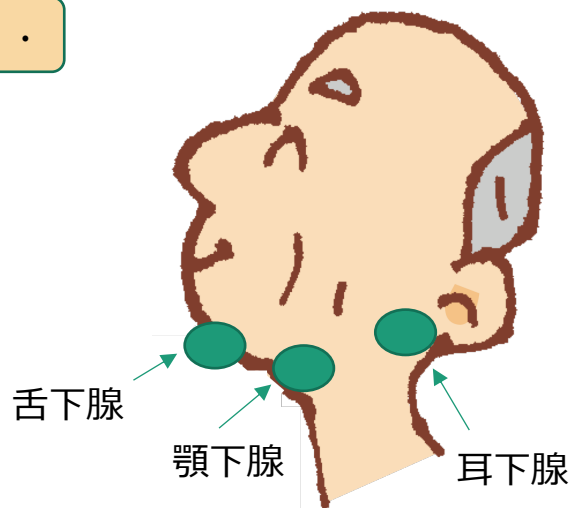
# 自分で出来る口腔機能向上メニュー

## (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

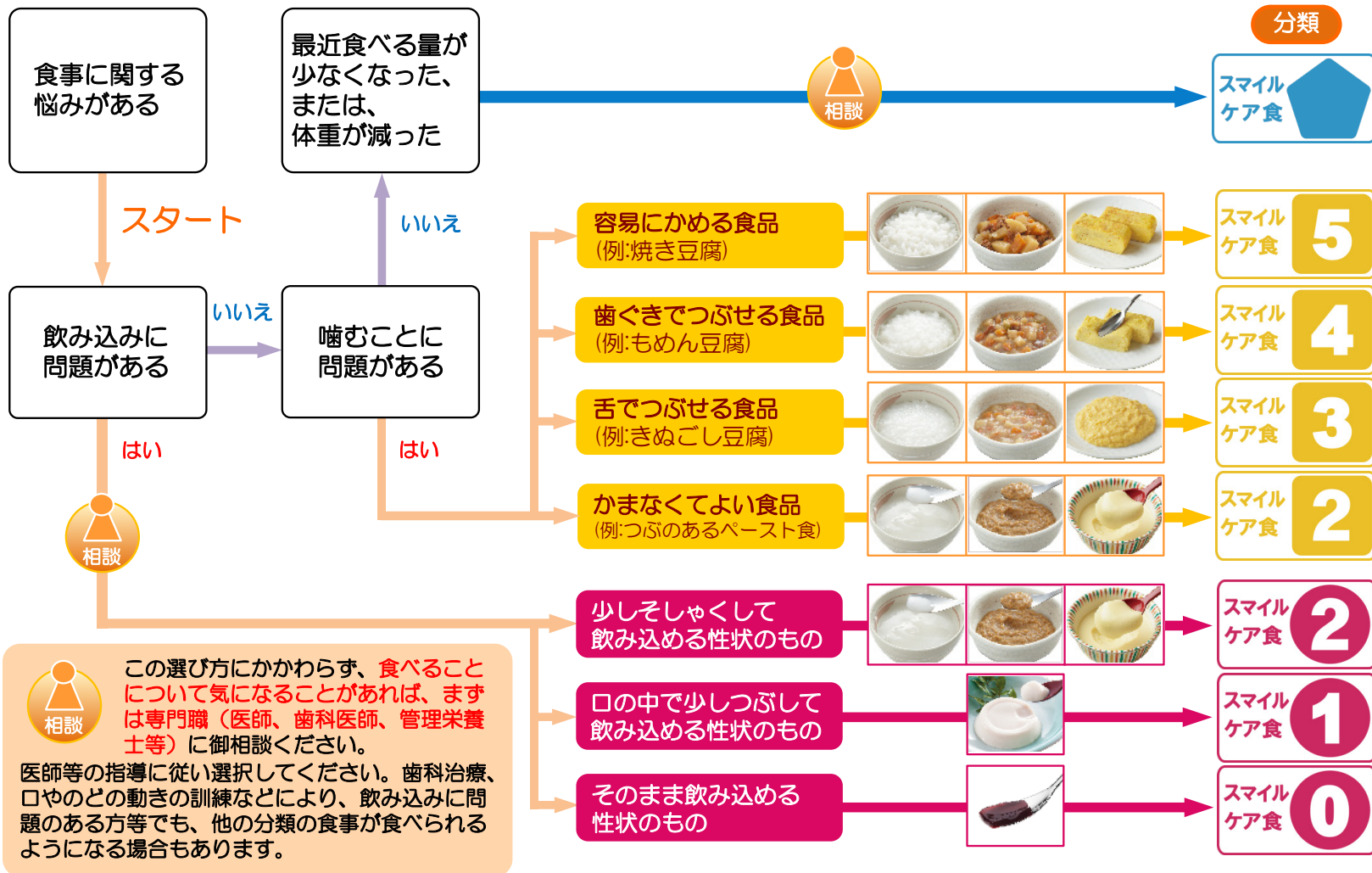
### ② 顎下腺マッサージ

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

# スマイルケア食



農林水産省では、国民の健康寿命の延伸に資するべく、これまで介護食品と呼ばれてきた食品の範囲を整理し、「スマイルケア食」として新しい枠組みを整備しました。それぞれの方の状態に応じた「新しい介護食品」の選択に寄与するものです。

- 「青」マーク  
健康維持上栄養補給が必要な人向け
- 「黄」マーク  
噛むことが難しい人向け
- 「赤」マーク  
飲み込むことが難しい人向け

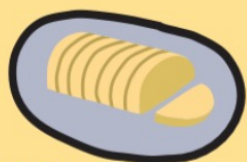




# 噛みごたえと調理方法

## 美味しく食べるために必要な歯の本数

### 18～28 歯



たくあん

フランスパン



酢ダコ



堅焼きせんべい

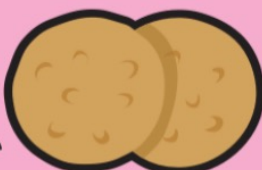


スルメイカ



### 6～17 歯

せんべい



れんこん



かまぼこ



豚肉(薄切り)



おこわ



きんぴらごぼう



### 0～5 歯

ナスの煮付け



バナナ



うどん



## 1. 素材を選ぶ

いくつかの素材を組み合わせると、噛む回数は増えます。

硬い食品：するめ、煮干し、ナッツ類

食物繊維の多い食品：ごぼう、れんこん、海藻 など。

弾力のある食品：きのこ、こんにゃく、いか、たこ など。

## 2. 食材は大きめに切る

一口大で、大きめに切ると、噛む回数は増えます。

## 3. 加熱しすぎない

加熱すると、肉や魚などは、身がしまって、噛みごたえが増します。

野菜は、加熱するとやわらかくなって、噛みごたえ度は低くなります。

## 4. 水分を少なくする

揚げたり、焼いたりすると、加熱によって、水分が減り、噛みごたえが増します。

## 5. 味付け

うす味にすると、素材自体を味わおうと、よく噛んで、味覚の向上が期待できます。

(新庄ら 1985～86年)

(厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム<別冊>保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より)



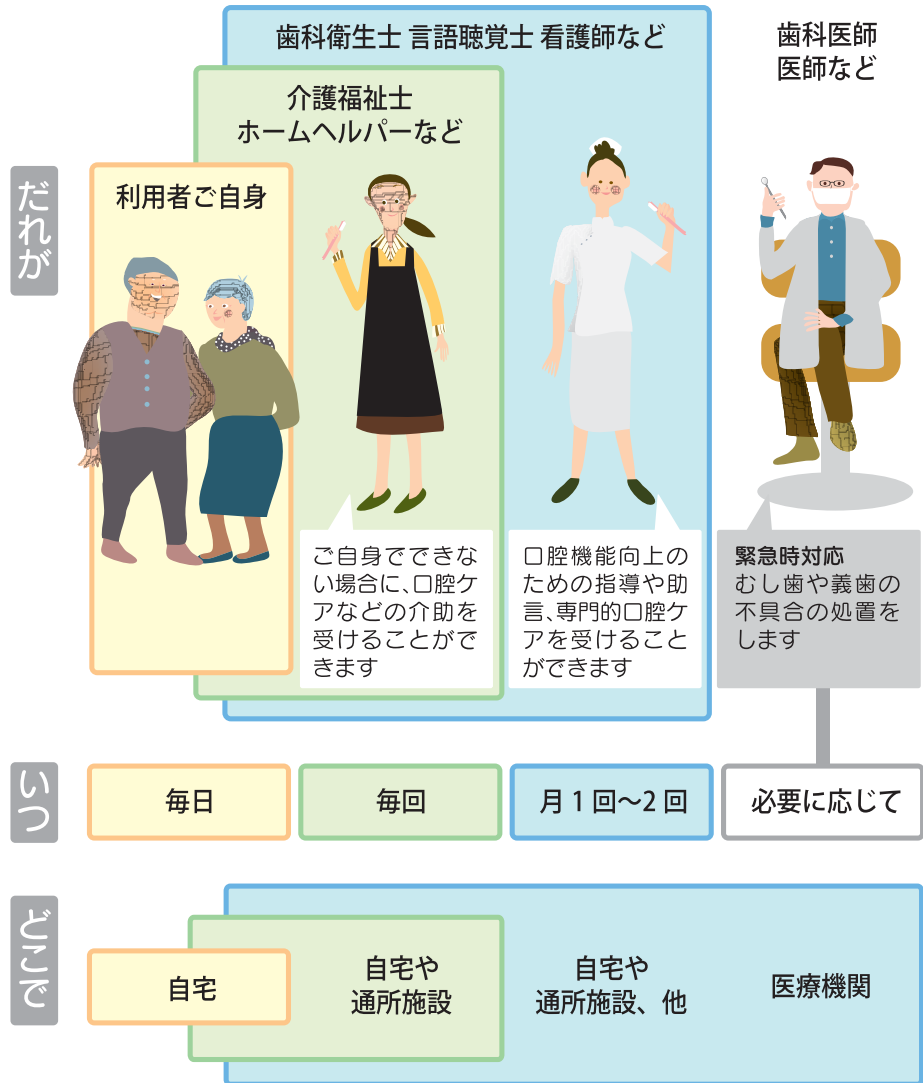


山井助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業



## 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

