

けんこう

健口生活読本



楽しい会話とおいしい食事のために

8020

ハチマルニイマル

香川県

香川県歯科医師会

香川県8020運動推進協議会

目次

はじめに	1
第1章 健康寿命をのばすために	2
1. お口の健康を保ちましょう	3
■お口の中のチェック表	3
A. 治療	4
<コラム>口腔ケアと肺炎	5
B. お手入れ(口腔ケア)	6
a. 歯のある方のお手入れのポイント	7
b. 入れ歯を使われている方のお手入れのポイント	8
2. 健口体操を覚えましょう	9
A. 嚥下体操	10
B. 顔面体操	11
C. 舌体操	12
D. だ液腺マッサージ	13
第2章 食べるために	14
1. 嚥下障害を知りましょう	15
■嚥下障害チェック表	16
<コラム>嚥下障害のある方へ〔姿勢〕	17
<コラム>嚥下障害のある方へ〔食品〕	18
2. 嚥下障害を予防しましょう	19
家庭でできるトレーニング	19
歯科の往診を依頼するには	20

はじめに

楽しい会話とおいしい食事、どちらも生涯失いたくない楽しみです。また、歯が健康でご自分の歯を多く持つ方は、医療費が少なくて済むという調査結果もあります。このように、いつまでも元気に過ごすためには、お口の健康管理が大切です。

そこでこの読本では、元気な方にはこの状態を維持するためのポイントを。元気が足りない方には、元気を取り戻すために役立つお口のトレーニング方法や、より快適にお過ごしいただく方法を、分かりやすく取り上げています。

健康寿命をのばすために、^{けんこう}健口生活を身につけましょう。



健康寿命 =

(その人の生涯の寿命) - (自分で動けずに過ごす年数)

第1章

健康寿命を のばすために



8020
ハチマルニイマル

① お口の健康を保ちましょう

お口の中のチェック表

- 1 : 歯や入れ歯、歯ぐきの痛みがある
- 2 : よくかめない
- 3 : 口臭がある
- 4 : 歯と歯の間、頬と歯ぐきの間に食べかすがたまったままである
- 5 : 一日に一度も歯みがきや入れ歯のお掃除をしていない
- 6 : 歯ぐきから血がでる
- 7 : 歯が動く・入れ歯が合わない
- 8 : その他、お口の中で気になることがある

① お口の健康を保ちましょう

A 治療

お口の中をチェックして、ひとつでも心当たりがある方は要注意です。おっくうがらずに、歯科を受診されることをおすすめします。

お口の中の気になることは、ささいな事と思われるようでも重要な変化である場合があります。気軽に相談ができるよう「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

ご自宅や病院・施設などで療養中の方で通院が困難な方には、歯科の往診「訪問歯科診療」という方法がありますのでお問合せ下さい。（20ページ参照）



■^{こうくう}口腔ケアと肺炎

コラム

肺炎は日本人の死亡原因の第4位です。しかも、ここ10年において急上昇しています。そしてこの肺炎で死亡する人の9割以上が、65歳以上の高齢者です。

また、肺炎のうちの多くが、お口の中の細菌などが肺に流れ込むことによって引き起こされる「誤嚥性肺炎^{ごえん}」というものです。

ですから、お口の中を清潔に保ち、またバイ菌を減少させる「口腔ケア」が、肺炎を予防する意味でも重要になってきます。

口腔ケアはお口の中を爽やかにし、食事を美味しくするばかりでなく、肺炎から命を守ることにもつながるのです。

① お口の健康を保ちましょう

B お手入れ 口腔 ケア

お口のお手入れは、体の入り口である口腔と、その中にある歯・歯ぐき、入れ歯を清潔に保ち、食べる機能の維持や向上をはかり、肺炎[★]などの感染症を防止して、快適に生活を送ることができる環境を整えることが目的です。

ご家庭で行なえる、ご本人やお家の方による日常のお手入れと、歯科医師や歯科衛生士による専門的なお手入れがあります。

★肺炎：詳しくは5ページをお読み下さい。

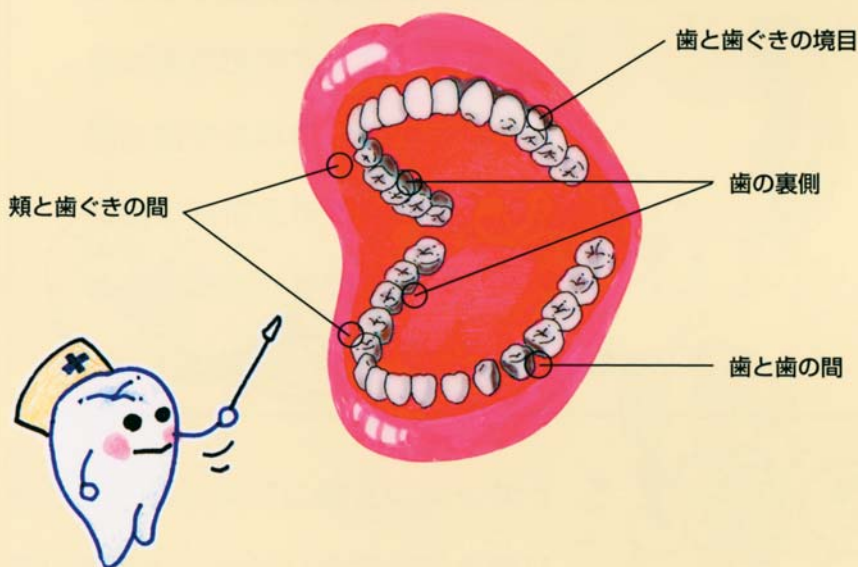


① お口の健康を保ちましょう

B お手入れ口腔ケア

a. 歯のある方のお手入れのポイント

不潔になりやすいところ



できるだけご本人による歯磨きをお願いします。
手と口を動かすことで脳を活性化します。



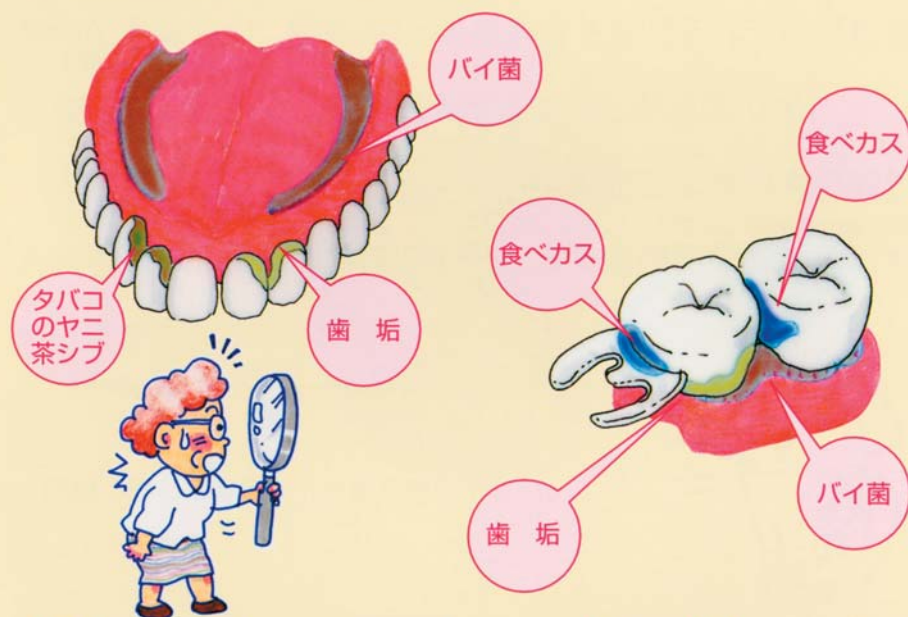
歯磨きの時は、できるだけ背中を起こし、やや首を前屈させた姿勢を保ちましょう。

① お口の健康を保ちましょう

B お手入れ 口腔 ケア

b. 入れ歯を使われている方のお手入れのポイント

入れ歯の汚れやすいところ



入れ歯はお口から出して、表面も裏側もしっかり磨きましょう。
手入れの良くない入れ歯はバイ菌だらけです。



入れ歯をはずしたときは、水中に保管しましょう。

② けんこう 健口体操を覚えましょう

けんこう 健口体操は.....

- お口や舌の動きをなめらかにします
- だ液が出やすくなります
- 会話や食事の快適さを高めます
- 顔の表情を作る筋肉の訓練になります
- お顔の若さを保ちます

★さあ、今日から早速始めましょう！

そして、もしすでに動きにくくなっている方も、まわりの方の手を借りて少しずつ始めてみましょう。

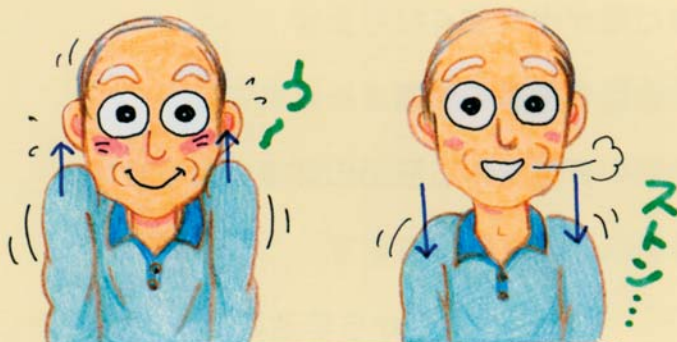


② 健口体操を覚えましょう

A えんげ 嚥下体操

首と肩の筋肉をリラックスさせて飲み込みをスムーズにします。

食事の前のほんの2・3分で効果があります。



肩の上下動



首の回転



首の横倒し

② 健口体操を覚えましょう

B 顔 面 体 操

お口の周り、頬、目の周りの筋肉を動かすことで、脳に適度な刺激が伝わり、筋肉や神経をめざめさせて表情を豊かにします。顔面にマヒがある場合には、その症状を改善します。

集団で行う場合には、「顔面ジャンケン」として楽しんでみましょう。



頬を膨らます
グー



口をすぼめます
チョキ



口を大きくあけます
パー

② 健口体操を覚えましょう

C 舌 体 操

舌の動きや働きがよくなり、言葉をはっきり発音するのに役立ちます。また、だ液が出やすくなるので、お口の中が潤い、食べ物がお口の中に残りにくくなります。



上がり舌



下がり舌



右(左)の舌

「上がり目 下がり目 ぐるっとまわって猫の目」を変えて
「上がり舌 下がり舌 ぐるっとまわって右の舌」

② 健口体操を覚えましょう

D だ液腺マッサージ

3ヵ所のだ液腺周辺を刺激することで、だ液の量を増やします。だ液の働きでお口の乾燥を抑え、お口の中をきれいにします。また、食べ物を塊にして飲み込みやすくします。

●まずは位置を確認して下さい



1 耳下腺
への刺激



2 顎下腺
への刺激



3 舌下腺
への刺激

第2章

食べるために



8020

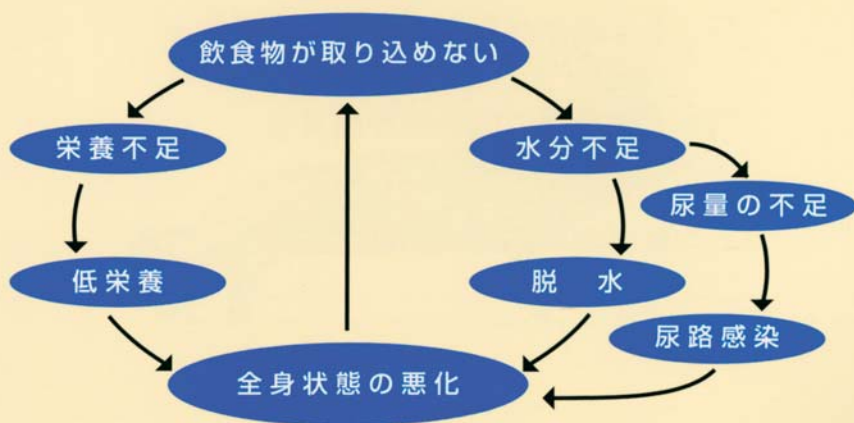
ハチマルニイマル

① 嚥下障害を知りましょう

疾病や老化のために、飲食物の咀嚼や飲み込みが難しくなることを嚥下障害といいます。この症状は、ご本人から直接「嚥下しにくい」と訴えられることは少なく、16ページのチェック表でひとつでもあてはまる項目があるようならば、あなたは嚥下障害の可能性がります。

嚥下障害の代表的な原因は脳卒中ですが、口内炎が痛む場合や、歯周病やむし歯で歯が弱り、かむ力が低下する場合など、お口の中に原因があることがあります。

嚥下障害はさまざまな症状と密接な関係があり、下図の様に悪循環を引き起こします。



① 嚥下障害を知りましょう

嚥下障害のチェック表

- 1 : 食事の時間がながくなった
- 2 : 食事の量が少なくなった
- 3 : 食べにくくなったものがある
- 4 : 食事中に疲れることがある
- 5 : 食事中にむせることがある
- 6 : 喉に食物が残った感じがする
- 7 : 痰ががらんだような声である
- 8 : 食後に咳や痰が増える

(香川県版在宅歯科保健医療ガイドラインより)

■ 嚥下障害のある方へ・・・〔姿勢〕

コラム

首は前屈に保ちます



座れる方



座れない方

■ 嚥下障害のある方へ・・・〔食品〕

コラム



食べやすいもの

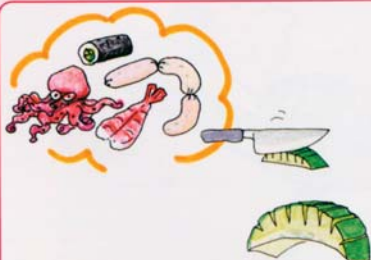
芋類／かぼちゃ／豆腐／
とろろ／卵料理／ゼリー／
ヨーグルトなど



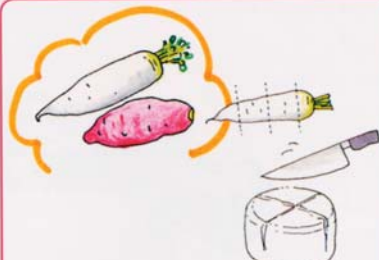
食べにくいもの

クッキー／クラッカー／おから／油揚げ／
トマト／のり／こんにゃく／餅／
てんぷら／ナッツ類／とうもろこしなど

切り目の工夫例



●皮つきで食べるもの(キュウリなど)には切れ目を入れる



●厚みのあるもの(大根など)には隠し包丁を入れる

② えんげ嚥下障害を予防しましょう

家 庭 で で き る

ト レ ー ニ ン グ

〔口すぼめ呼吸とストロー呼吸〕

口の前20～30cmの場所にあるローソクの炎を消すような気持ちで、口をすぼめて息を吹き出します。また、ストローから息を吸ったり吐いたりするストロー呼吸も効果があります。



〔咳をする練習〕

腹部に手をおいて、腹筋を使い勢い良く一気に咳をします。この練習によって、喉に食べ物がひっかかったとき等に咳をして、異物を吐き出す力をつけます。



歯科の往診を 依頼するには

ご自身で歯科への通院が難しい場合には、

歯科医師がお宅へお伺いたします。

歯の治療やお口の専門的なお手入れ(口腔ケア)が必要な場合は、

「かかりつけ歯科医」にお問合せ下さい。

市・町の保健福祉関係の窓口、

または右記の窓口でもご相談を受け付けております。





けんこう
健口生活読本

楽しい会話とおいしい食事のために

8020
ハチマルニイマル

〈発行〉

社団法人 香川県歯科医師会

香川県高松市錦町2丁目8番38号

Tel 087-851-4965 Fax 087-822-4948

インターネットホームページ

<http://www.kashi.or.jp/>