

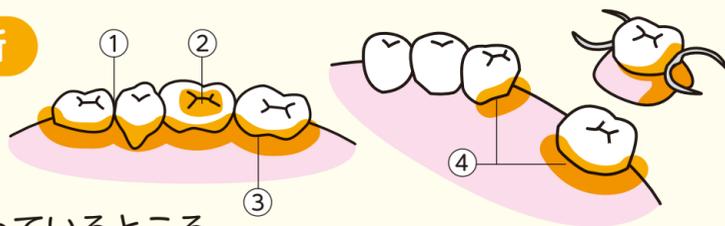
◆お口の手入れ◆

★歯垢(プラーク)は、うがいやすすぎだけでは取れません。お口の中の汚れも、入れ歯も必ず、ブラシをあてて物理的に除去することが重要です。

イラストのオレンジ色の部分を特に念入りに!

歯垢のつきやすい場所

- ① 歯と歯の間
- ② かみ合わせの面の溝
- ③ 歯と歯ぐきの境目
- ④ 入れ歯のバネのかかっているところ



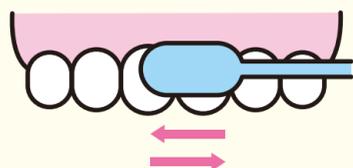
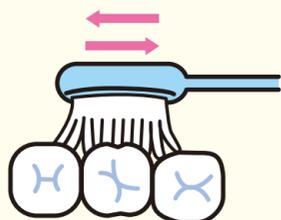
歯ブラシの選び方

- ・ブラシの毛は**ストレートカット**
- ・硬さは“ふつう”か“やわらかめ”
- ・持ち手は**真っすぐ**で**握りやすいもの**がおすすです

歯ブラシの持ち方



ブラッシング方法



- ・歯ブラシの毛先を**歯と歯ぐきの境目(歯の根元)**にあてます
- ・**1本1本磨く**つもりで**小刻み**に動かします
- ・歯ぐきを傷つけないように**やさしく**磨きます

入れ歯の手入れ

- ・入れ歯は必ず**はずして****流水下**で**入れ歯専用**の**ブラシ**で洗きましょう

《入れ歯の注意点》

- ・熱湯をかけない
- ・乾燥させない
- ・入れ歯専用の歯磨き粉以外は使わない



◆口腔ケア まとめ◆

1. 毎日の口腔ケアを心がけましょう

口腔ケアを継続的にこなすと、以下の効果が得られます。

お口の手入れ



- ・歯周病菌とつながりの深いさまざまな病気の悪化・誘発を防ぐ
- ・口内炎・口臭を予防する

ポイント

朝と寝る前に、鏡をみながらいねいに歯を磨く習慣をつけましょう

お口の体操



- ・口の中に食べかすが残りにくくなる
- ・飲みこみがスムーズになり、むせにくくなる
- ・声や表情がいきいきする
- ・唾液の分泌が良くなる

ポイント

入浴後や歯磨き後など、時間を見つけて「こまめにお口を動かす」気持ちで行いましょう
あいうべ体操で舌を正しい位置にし、鼻呼吸を心がけましょう

2. かかりつけ歯科医院をもちましょう

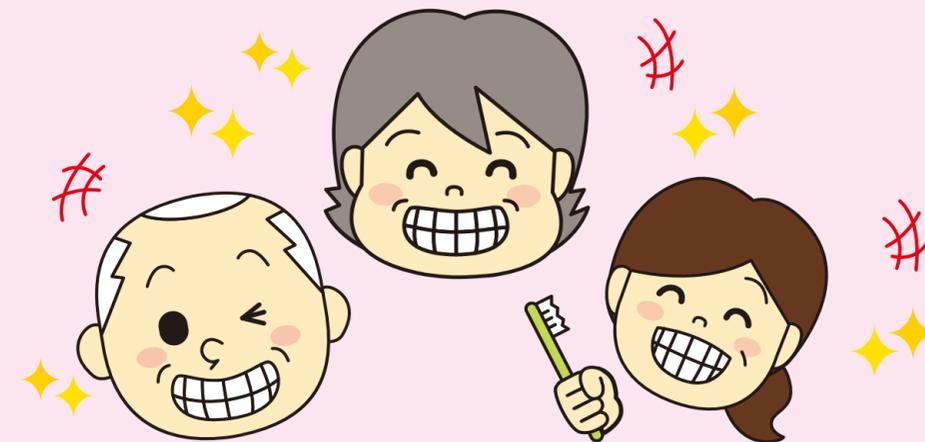
かかりつけ歯科医院とは痛くなったときに診てもらうだけでなく、健康な歯と歯ぐきのために定期的にケアをしてくれる身近な歯科医院のことを言います。

かかりつけ歯科医院をもち、定期検診に通いましょう。
高槻市歯科医師会では、年に1度無料で受けられる「歯っぴー健診」を行っています。

- ※ 後期高齢者医療被保険者は、府後期高齢者医療広域連合の無料歯科健診になります。
- ※ 歯や口の中に痛みや不調があるときは、早めにかかりつけの歯科医師にご相談ください。



口腔ケアを 始めましょう



フレイルはお口のちょっとした衰えから

フレイルとは加齢とともに心身の機能が老い衰えた状態のことを言います。フレイルは**お口のちょっとした衰え(オーラルフレイル)**からスタートし、やがて筋力低下や低栄養などに陥り、寝たきりになることが多いです。

こんな症状はありませんか

- ◎ 滑舌が悪くなった
- ◎ むせやすくなった
- ◎ 食べこぼしが増えた
- ◎ 口が渴く

「食べる」「話す」「息をする」というお口の機能を維持することは全身の状態を良好に保つことにつながります。中面を参考にオーラルフレイルを予防しましょう。

◆口腔ケアでお口から健康に◆

口腔ケアとは ①お口の手入れ と ②お口の体操 でお口の健康管理をすること



口腔ケアは全身の健康を保つのに大切です！

①お口の手入れ

丁寧な歯磨きで、むし歯・歯周病と一緒に病気も予防しましょう

②お口の体操

話す、食べる等のお口まわりの機能を維持し、唾液の効果を引き出しましょう

動脈硬化

歯周病菌が動脈硬化を起こしている血管に付着すると、さらに血管を狭くすると言われています

肺炎

えんげ
嚥下機能が低下すると、口の中の細菌が誤って肺に入り、誤嚥性肺炎を起こす可能性があります

転倒

かみ合わせは身体のバランスを保つのに重要な役割をします

がん

唾液の消化酵素には、発がん物質の作用を低下させる動きがあります

胃腸炎

よく噛むと、消化酵素がたくさん出て消化を助けます

認知症

よく噛むことは脳細胞の働きを活発にします。歯周病の予防がアルツハイマー型認知症の予防に効果があります

糖尿病

歯周病が糖尿病を引き起こしたり、逆に糖尿病が歯周病を悪化させたりすることがあります



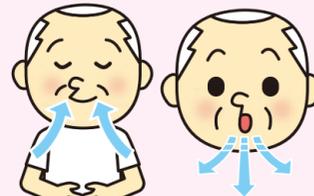
◆お口の体操◆

お口の体操3つのポイント

- ①自然な呼吸をこころがける
- ②気づいた時にいつでもどこでも行う
- ③両足を床につけて、姿勢を正す

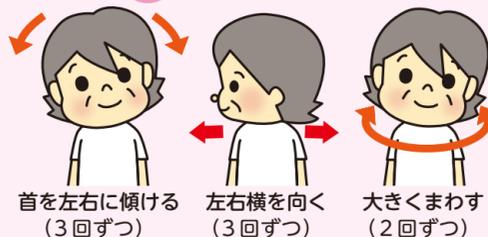
注意 首や肩、顎などに痛みのある場合は、無理に動かさないようにしましょう

1 深呼吸



手をお腹にあてて、軽く息を吐き、鼻から息を吸い込んで、少し止めて、口をすぼめてフーッとゆっくり吐く(2回)

2 首の運動



首を左右に傾ける (3回ずつ)

3 肩の運動



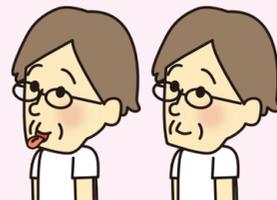
手は横に、両肩をすくめるようにあげて息を吐きながらゆっくり力を抜く(3回)

4 上半身の運動



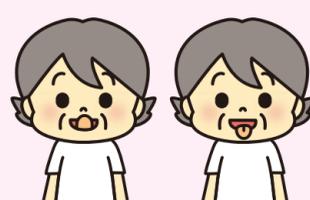
力を抜いて、上半身をゆっくり左右に倒す(3回)

5 舌の運動(前後)



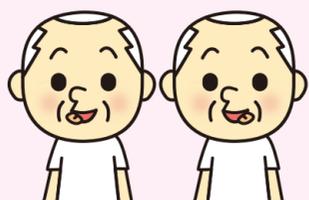
口を大きく開いて、舌を前後に大きく動かす(2回ずつ)

舌の運動(上下)



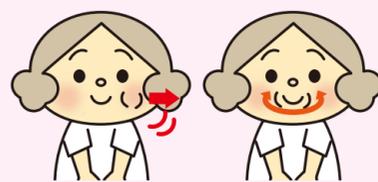
舌を外に出して、上下に大きく動かす(2回ずつ)

舌の運動(左右)



舌を外に出して、左右に大きく動かす(2回ずつ)

6 頬と舌の運動



口を閉じて舌で左右の頬を内側から押す(2回ずつ)

7 発声



パッパッパッ タッタッタッ
カッカッカッ ララララッ
勢いよく大きな声で発声する(3回ずつ)

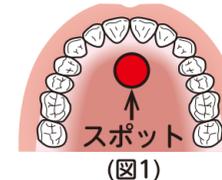
8 最後にもう一度深呼吸



～舌を正しい位置に～鼻呼吸を心がけましょう

身体に正しい姿勢があるように、舌にも正しい位置があります。安静時(食べる、話す以外の無意識のとき)の唇、舌の正しい位置を覚えましょう。

- ①唇は力を入れずに、軽く閉じられている状態
- ②上の歯と下の歯は当たっていない状態
- ③舌先が上あごのスポット(図1)に触れている状態



舌が下がっていると口呼吸になり、誤嚥性肺炎や口腔乾燥を引き起こす原因となります。



舌を正しい位置にするための体操「あいうべ体操」

10回1セットとして、1日3セット行うのが効果的！



あ
のどの奥が見えるくらい大きく口をあける



い
前歯が見えるくらい思いきり口を横に開く



う
漫画のタコのように唇を前に突き出す



べ
舌先が下あごの先まで届くくらい伸ばす