

口腔ケアをはじめましょう

口の手入れ
(口腔清掃)

口腔体操
(摂食嚥下機能訓練)



口腔ケア

「口の手入れ」と「口腔体操」が口腔ケアの柱

歯や口の機能には、かんだり飲み込んだりすることだけでなく、話したり表情を豊かにしたりすることなども含まれます。その歯や口の機能を守る対策が、「口の手入れ」と「口腔体操」を柱とする「口腔ケア」です。

歯磨きや簡単な体操などの口腔ケアを日々の習慣にして、オーラルフレイル（口腔機能の衰え）を防ぎ、口全体の健康、そして全身の健康を守りましょう。

「歯磨き」は毎食後と寝る前に

毎食後の歯磨きは口腔清掃の基本です。歯周病の原因となる歯垢（プラーク）除去のためにも、磨き残しができないように、1日1回は特に時間をかけて磨きましょう。



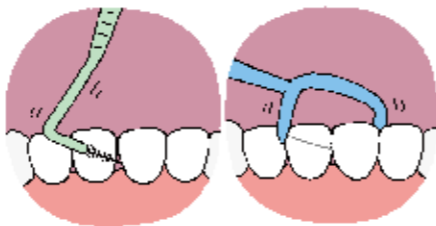
「入れ歯」の手入れも丁寧に

必ずはずして清掃しましょう。水で流しながら専用ブラシで念入りに磨きます。就寝時ははずして、入れ歯洗浄剤につけるなどして殺菌、保管しましょう。



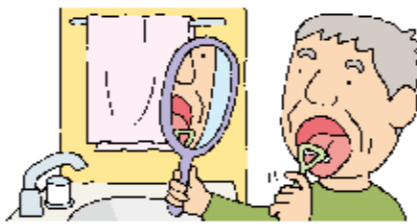
歯と歯の「すき間」も

歯と歯のすき間は歯垢などが残りやすい場所です。「歯間ブラシ」「デンタルフロス」などを利用して、歯と歯の「すき間」の歯垢もきれいに取り除きましょう。



「舌の汚れ」も取り除く

舌についた汚れ（舌苔）の清掃は、細菌の繁殖防止や口臭予防にも効果があります。舌に汚れがある場合は、スポンジや柔らかめの素材のもので磨きましょう。

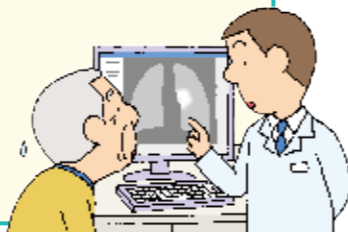


命にかかわることも？

飲み込む力が衰えたら「誤嚥性肺炎」に注意

高齢になると「飲み込む力」が衰えることでだ液や飲食物が誤って気管支や肺に入りやすく、その中の細菌によって「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなります。高齢期の肺炎は介護の要因にもなりやすく、また命にかかわりやすい病気です。

口腔機能を高めるひっかけん体操（右ページ参照）などを実践して、積極的に予防しましょう。



口腔機能を高めるひっかけん体操

「かむ」「話す」ためには、唇、頬、舌それぞれの筋肉などが十分に働く必要があります。「飲み込む」には、のどや腹、胸の筋肉の働きが重要です。ひっかけん体操は、「飲み込む力をつける」「誤嚥を防ぐ」「口から元気を保つ」効果があります。また、笑顔をつくることや、楽しく話をするにもつながります。

♪「うさぎとかめ」の曲のリズムに合わせて、口や舌を動かして体操を行います

① 開口運動

口を開けたり閉じたりして、口の周囲・のどの筋肉を鍛えます



口を大きく開ける（「あ」の口）
口を閉める（「ん」の口）

② 口唇の運動

口を横に引いたりすぼめたりして、口周囲の筋肉を鍛えます



口を横に引く（「い」の口）
口をすぼめる（「う」の口）

③ 頬の運動

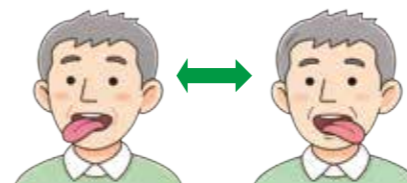
頬をふくらませたりへこませたりして、頬の筋肉を鍛えます



口を膨らませる
口をへこませる

④ 舌の左右運動

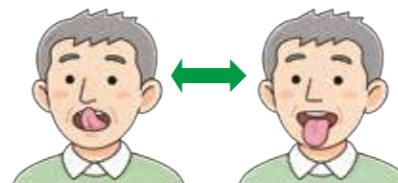
舌を左右にテンポよく動かし、咀嚼の力を鍛えます



舌を右へ
左へ

⑤ 舌の上下運動

舌を上下にテンポよく動かし、咀嚼の力を鍛えます



舌を上へ
下へ

⑥ 嚥下おでこ体操(のどの筋肉)

手のひらをおでこにあてて抵抗を加えながら、顎の下を意識しておへそをみる



① おへそをみる
② 頭を戻すを交互に4回繰り返す

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べ物ののどの奥まで運ぶ筋肉をきたえます。

♪「うさぎとかめ」の歌を「パ」「タ」「カ」「ラ」で歌う

もしもしかめよーかめさんよ
せかいのうちでおまえほど
あゆみののろいものはない
どうしてそんなにのろいのか

パパパパ パパパー パパパパ
パパパパパパ パパパパ
パパパパ パパパ パパパパ
パパパパ パパパパ パパパ



詳しくはこちらの二次元コードから
いちき串木野市 ひっかけん体操動画集
(<https://www.city.ichikikushikino.lg.jp/kaigo3/hikkakentaisou.html>)