

のばそうよ健口寿

けんこうじゅみょう

北九州
「は」のきり五十音
毎日「は」の音を出して読みまじよう



あだちであいらし
あ・い・う・え・お

かつぱとからいん
か・き・く・け・こ

わらくらさがみち
さ・し・す・せ・そ

たけのこたくさん
た・ち・つ・て・と

なかよくならんで
な・に・ぬ・ね・の

はやおきはみがき
は・ひ・ふ・へ・ほ

パスタをパクパク
ぱ・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ

まがりのましかぜ
ま・み・む・め・も

やまがさようせわ
や・い・ゆ・え・よ

ラムネをレトロで
ら・り・る・れ・ろ

わらわらして
わ・っ・は・っ・ほ・っ・ほ
わ・っ・は・っ・ほ・っ・ほ



「オーラルフレイル」って何？

オーラルフレイルとは、お口のわずかな衰えが積みかさなり、お口の機能低下の危険性が高まっているものの、改善も可能な状態をいいます。お口の機能低下は、フレイルや要介護状態の入り口となるため、早めに気づき対処することが大切です。



出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

● 固い食べものが噛めない ▶ かむ力が落ちている可能性があります

⚠ 歯の数が少なくなると食べられる物が限られてきます。
転倒や認知症発症のリスクも高くなります。

● むせる・食べこぼす ▶ 飲み込む力が衰えている可能性があります

⚠ 飲み込む力が落ちてくるとムセやすくなり、誤嚥性肺炎にもかかりやすくなります。

● お口が渇く・ニオイが気になる ▶ 唾液の分泌量が減っている可能性があります

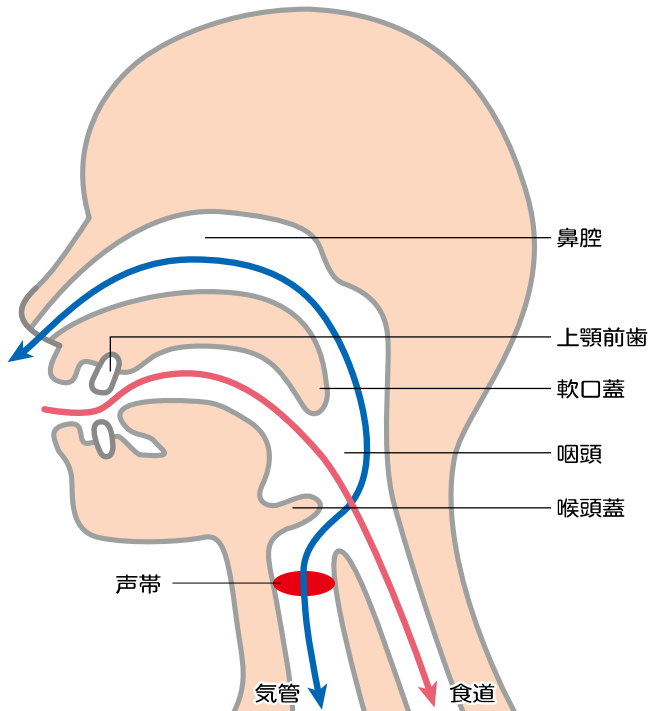
⚠ お口が渇く(唾液量が少ない)と、免疫力が落ちたり、むし歯や歯周病が進行したりします。

フレイルとは？

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の状態です。早めに気づき対処することで進行を遅らせ、改善することも可能です。

ご えん 誤嚥性肺炎

飲み込む機能が衰えると
発症しやすくなります



食物の通り道→食道
空気の通り道→気管

誤嚥・むせ

食べ物、唾液等が
肺や気管支に入り込む

誤嚥が原因で肺や気管支に
炎症が発生すると

誤嚥性肺炎

食物や唾液、口やのどの細菌が誤って
気管に入ったことにより起こる肺炎

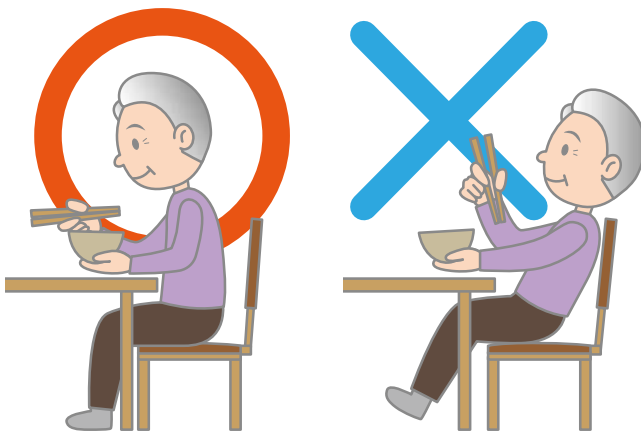
むせは誤嚥のサインです

誤嚥していてもむせないことがあります。

誤嚥性肺炎を予防するために

お口を鍛えて誤嚥を減らすことと
お口をきれいにして細菌を減らすことが重要です

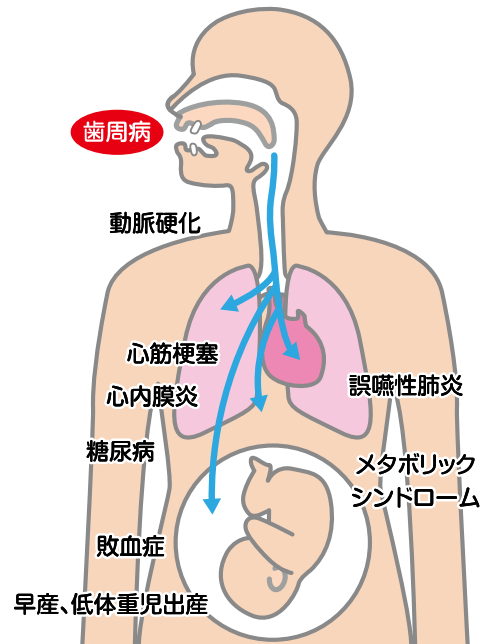
- 寝る前のお口の手入れ
- 正しい姿勢での食事



- 「お口の元気体操」
- よくかむ・たくさんおしゃべり・よく笑う

歯周病と全身疾患の関係

歯周病は歯を失う主な原因で、
歯周病菌は誤嚥性肺炎等の全
身の健康にも影響を与えます。



お口の元気体操

飲み込む力をアップします！
背筋をのばしてはじめてみましょう！

まずは準備体操

1 深呼吸

背筋をのばして、鼻から大きく息を吸いましょう。いっぱい吸ったら、口をすぼめて「ふー」とゆっくり息を吐きましょう。

2 顔の横向き運動(左右)

姿勢を正して左を向く
元に戻す
右を向く

3 首の横曲げ運動(左右)

首を左に傾ける
元に戻す
首を右に傾ける

4 首の前後運動

下を向く
元に戻す
姿勢を正して上を向く
(後ろにはあまり反らさない)

5 肩まわし

前まわし
後ろまわし

口の運動

お口のまわりと舌の筋肉をきたえましょう！

1 アーの口
ゆっくり大きく口を開ける

2 イーの口
唇を横(左右)にしっかりと引く

3 ウーの口
唇を前にとがらすように突き出す

4 あっかんべー
唾液 ごとくん
舌をしっかりと下に伸ばす

5 頬ふくらまし(両方)
両方の頬をふくらましたりへこましたりする

6 頬ふくらまし(左・右)
左右の頬をふくらます

※このリーフレットでは、わかりやすいように左右を逆にしています。

舌の運動

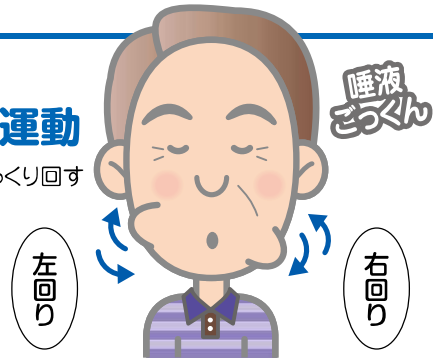
口はしっかり
閉じたまま
口の中で、
舌の左右運動

舌で左右の頬を内側から押す



口の中で、
舌の回転運動

口の中で舌をゆっくり回す



『パ・タ・カ・ラ』



唇を意識して、「パ・パ・パ・ピ・ピ・ピ、…」
舌の前方に力を入れて、「タ・タ・タ・タ・タ…」
舌の奥に力を入れて、「カ・カ・カ・カ・カ…」
舌の先を軽く上げて、「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ…」

唾液腺マッサージ

唾液の
主な働き

- 口の中の乾燥を防ぐ。
- 食べ物を飲み込みやすくする。
- 味を感じさせる。
- 発音をなめらかにする。
- 口の中をきれいにする。
- 細菌の繁殖を防ぐ。
- むし歯や歯周病を予防する。
- 入れ歯を保持・安定させる。

唾液腺の位置



1 耳下腺

両手の指(親指を除く4本の指)を頬にあて、後ろから前へゆっくりと円を描くように回してマッサージする。

2 顎下腺

耳の下から下顎の先まで、下顎の骨の内側の部分に親指をあてて、5箇所くらいを順に丁寧に押していく。

3 舌下腺

下顎中央の真下から、親指で舌を押し上げるような感じでゆっくりと押してマッサージする。

毎日のお口のお手入れ

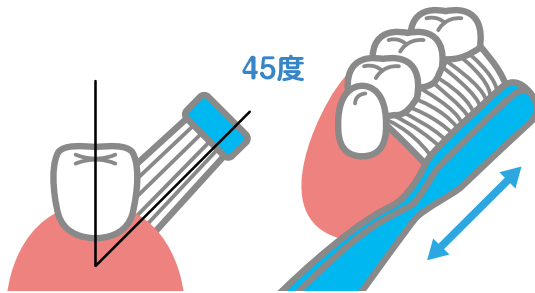
寝る前にお口の中を大掃除
お口きれいで肺炎予防

歯みがきの極意

歯に半分 歯ぐきに半分 ブラシ当て そのまま軽く 小さく動かす

歯と歯の間・歯ぐきのさかいめ

歯ブラシの毛先をピッタリと当て、小さく動かす。



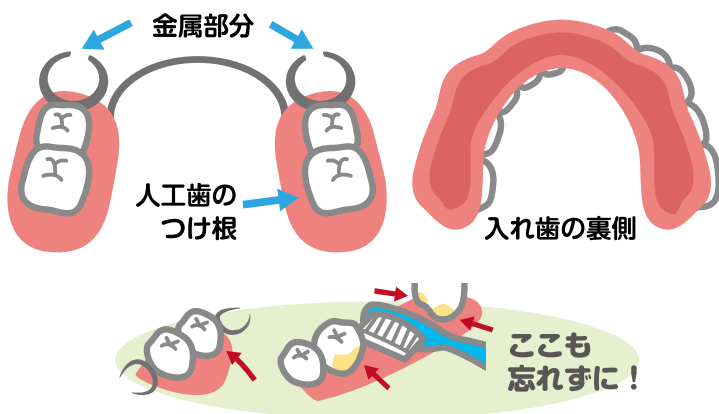
歯と歯の間の清掃

歯ぐきを傷つけないように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れ、汚れをとる。

入れ歯のお手入れの極意

食べた後 入れ歯はずして 手に持って ブラシを使い 手入れする

汚れの付きやすいところ



管理の仕方

流水で洗う。



入れ歯は、水を入れた容器で保管する。

年一回 お口の検査 習慣に
自分の健康 自分で守ろう

かかりつけ歯科医をもちましょう!

作成協力 公益社団法人 北九州市歯科医師会
一般社団法人 福岡県歯科衛生士会

発行 北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防センター
TEL:093-522-8765