

# 第6回 WEB版 笑・話・歯 動場



最後にクイズがあるよ！

## テーマ：<sup>こうくう</sup>口腔機能を向上させよう

加齢にともない、口腔の機能が衰える（オーラルフレイル）と、噛む力が弱まるだけでなく、だ液が出にくくなり、食べこぼしや食事中にむせることが増えてきます。

その結果、<sup>ごえんせいはいえん</sup>誤嚥性肺炎や全身の健康にも影響を及ぼします。オーラルフレイルを予防するためにも口腔ケアと口腔体操をして、健康を守りましょう。



1つでも当てはまると

### お口周りの元気度

**注意**

口の周りの機能が衰えてきているかも ...

	よだれが出る
	食べ物をこぼす
	口が開きにくい

●お口周りの筋力をアップしましょう



### 噛む力の元気度

**注意**

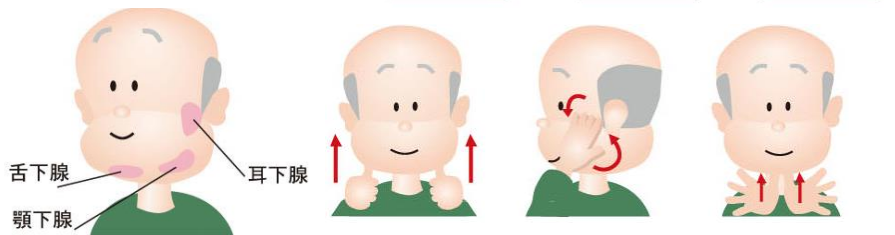
噛む力が衰えてきているかも ...

	食べるのに時間がかかる
	硬いものが食べにくい
	口が渇きやすい
	義歯（入れ歯）が合わない
	滑舌が悪くなった

●舌体操

舌を出して上下左右に伸ばす

●唾液腺マッサージ



### 飲み込む力の元気度

**注意**

飲み込みの力が衰えてきているかも ...

●お口の体操

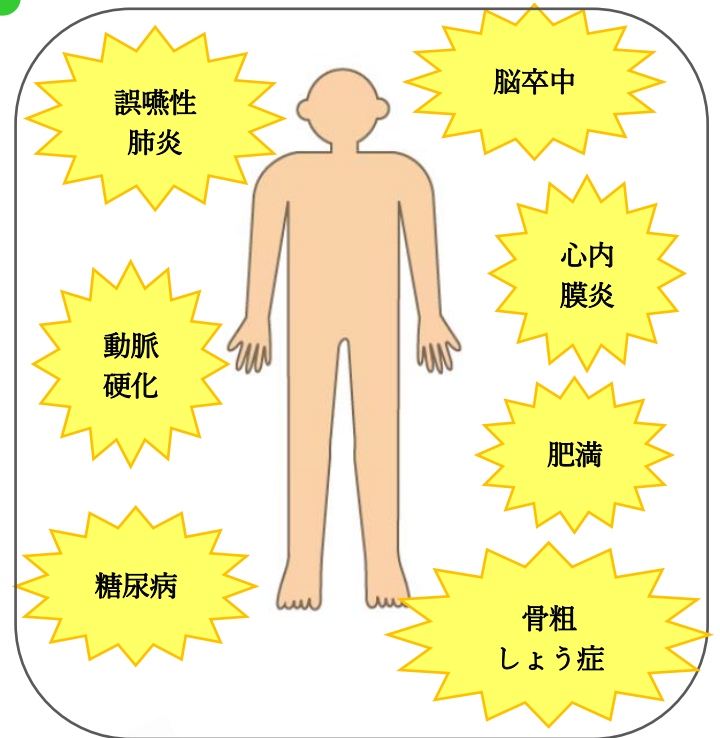
	食べ物が飲み込みにくい
	薬が飲みにくい
	口の中にため込み食物残渣が多い
	発音が悪くなってきた



## お口の健康って歯の問題だけではない！



口腔の状態や機能は全身の健康と関係します。口腔内には 1,000 億から 1 兆個もの細菌がいます。口腔に住みついた細菌はむし歯や歯周病を招くだけでなく歯ぐきの炎症などから菌が血管に入り、血液によって全身に運ばれて、様々な病気を引き起こします。



## 口腔機能を向上させるために お口のお手入れが大事です

### ●毎食後、かならず歯をみがきましょう

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）も使いましょう。

### ●洗口剤（うがい薬）ですみずみまで清潔に

すみずみまで行き届き、細菌の繁殖を抑えます。歯みがきと共に習慣にしましょう。

### ●義歯（入れ歯）は、はずしてみがきましょう。

入れ歯はかならずはずして、丁寧にみがきましょう。

### ●たまには舌の掃除も

舌の上についた白い汚れ（舌苔）は口臭の原因になります。

### ●定期的に歯科医院を受診しましょう。

歯石をとったり入れ歯の調子を見てもらったり、定期健診に行きましょう。



## 「かかりつけ歯科医」を持ちましょう！



定期的に健診に通うことを考えると、信頼できる「かかりつけ歯科医」があると安心です。歯や口の状態をより適切で効果的な治療やメンテナンス、アドバイスを受けましょう。



## 膝の痛みを予防する運動

…脚の水平外転（膝を伸ばして、脚を外に開く運動）

- 太ももの前側や股関節の外側の筋肉をまとめて強化します。

脚の筋力が低下すると、立ち上がりや歩く能力が低下したり、膝の痛みが起こりやすくなったりと、要介護のリスクが高くなります。脚の筋力を鍛えて要介護状態を予防しましょう。

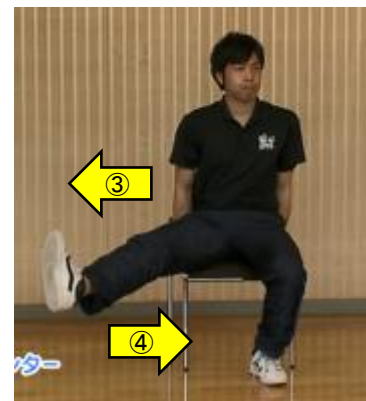
①椅子に深く座り、両手で椅子の左右を押さえます。



②脚が水平になるまで上げます。



③膝を上に向けたまま、ゆっくり脚を横へ水平移動します。



⑤ゆっくり脚を下に降ろします。

④無理のない位置まで開いたら、ゆっくり脚を戻します。

## 腰痛を予防する運動

…体をかがめる運動

- 以前は、腰痛は安静第一とされることが多かったですが、最近では、明らかな原因疾患が無い“非特異的腰痛（腰痛全体の約85%とされる）”の場合は、動けるようになったら徐々に動くことが良いとされています。

長時間立ったりして、腰に反り気味の負荷がかかったときにおすすめ



①足を肩幅より広めに開き、椅子に浅く腰かけます。



②腕を足元に垂らして、フーッと息を吐きながらゆっくり背中を丸めます。

※少しだけ痛いかな、気持ちいいと感じる程度で行います。

運動の動画は  
YouTubeで  
公開



# “笑・話・歯 クイズ”に挑戦!



## 1. 口腔機能について、正しいものはどれでしょう

- ①オーラルフレイルとは、脳の機能が衰えることである。
- ②口腔機能の衰えは、誤嚥性肺炎や全身の健康にも影響を及ぼす。
- ③加齢にともない、だ液の量が増える。



解説：加齢にともない、噛む力が弱まるだけでなく、だ液が出にくくなります。

## 2. 口腔機能について、正しいものはどれでしょう

- ①口の周りの機能が衰えて、よだれが出やすくなると困るので、だ液は分泌されない方が良い。
- ②パタカラ体操とは、腕の筋力をつける体操である。
- ③耳下腺や舌下腺、顎下腺をマッサージすると、だ液が出やすくなる。

解説：パタカラ体操とは、舌やくちびるなどの働きを高める体操です。

## 3. 口腔について、正しいものはどれでしょう

- ①口腔内には、一般的に 1 万個程度の細菌がいる。
- ②口腔の状態と、糖尿病とは全く関係がない。
- ③口腔の細菌は、歯茎の炎症などから菌が血管に入り、血液によって全身に運ばれる。



解説：口腔内には、1000 億から 1 兆個もの細菌がいるとされています。

## 4. 口腔機能の向上について、間違っているものはどれでしょう

- ①毎食後に、必ず歯みがきをした方が良い。
- ②洗口剤（うがい薬）を使えば、すみずみまで清潔になるので、歯磨きはしなくても良い。
- ③歯ブラシだけでなく、歯間ブラシや、デンタルフロスを使うと良い。



解説：洗口剤だけでは不十分なので、歯みがきと洗口剤の使用を習慣にしましょう。

## 5. 口腔機能の向上について、間違っているものはどれでしょう

- ①舌の上についた舌苔が口臭の原因となりやすい。
- ②いろいろな歯科医の意見を聞いた方がいいので、特定の歯科医に限定するべきではない。
- ③歯が痛くなくても、定期的に健診に行った方が良い。

解説：定期的に健診に通うことを考えると、信頼できる「かかりつけ歯科医」があると安心です。

解答	1. ②	2. ③	3. ③	4. ②	5. ②
----	------	------	------	------	------

全部できましたか？ 間違えたところは、もう一度復習してみましょう！

