

# 知らないうちに低下する「口の機能」、あなたは大丈夫？

## 1 「口の周り」の元気度

- Q1 左右の頬が、両方ともふくらみますか？  
ふくらむ                      ふくらまない…★
- Q2 食べこぼすことがありますか？  
いいえ                      はい…★

★の個数

  
個

## 2 「噛む力」の元気度

- Q3 半年前に比べ、硬い物が食べにくくなりましたか？  
いいえ                      はい…★
- Q4 口が渇きやすいですか？  
いいえ                      はい…★

★の個数

  
個

## 3 「飲み込む力」の元気度

- Q5 お茶や汁物などで、むせることがありますか？  
いいえ                      はい…★
- Q6 30秒間で3回以上つばを飲み込めますか？<sup>注1)</sup>  
飲み込める                      飲み込めない…★

★の個数

  
個

注1) つばを1回飲み込んでから始めてください

## 4 「口の清潔度」

- Q7 1日の口の清掃回数は何回ですか？<sup>注2)</sup>  
3回以上                      2回以下…★
- Q8 自分の口臭が気になりますか？  
いいえ                      はい…★

★の個数

  
個

注2) 入れ歯の清掃を含みます

「口の機能」は知らない間に徐々に低下し、日々の生活のなかで気づくことは難しいため、高齢期の窒息事故が多発しています。上の4つの元気度のうち、★が1つでもあったら、その部分の元気度（機能）が低下しています！ 次のSTEPで口の機能を高めましょう。

(武井典子, 藤本篤士ら：老年歯学, 2009. より)

- STEP 1** 上の1～4の質問から、どの部分の「口の機能」が低下しているかを確認する
- STEP 2** 低下している部分の機能を高めるプログラムを習得する（次頁参照）
- STEP 3** 家庭で実践する
- STEP 4** 数カ月後に、上の質問からその効果を確認する

# 低下している機能を高める体操と清掃

## 1 「口の周り」を元気に!

1 口を「ウー」と「イー」の形に大きく変化させましょう!



①唇を思いつきすぼめて「ウー」と力を入れます



②唇を思いつき引くように、「イー」と力を入れます

2 頬をふくらまして、頬の形を大きく変えましょう!



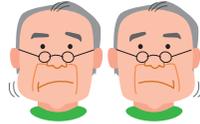
①左の頬をふくらませます

②右の頬をふくらませます

③両方の頬をふくらませます

## 2 「噛む力」を元気に!

1 両方の歯でよく噛んで食べましょう!

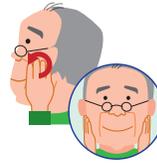


①左右で各10回ずつ噛みます



②両方で10回噛んで、飲み込みます

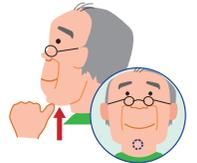
2 唾液が出やすくなるマッサージをしましょう!



①指を耳の前に当て、円を描くように回します



②親指をあごの内側の柔らかい部分に当て、耳の下から内側までを順番に押します



③両手の親指をそろえ、あごの真下からベロを突き上げるように押します

## 3 「飲み込む力」を元気に!

1 口開け体操 5回で1セットとし、午前と午後の計2セット行いましょう



①口を大きく開けて10秒間保ちます

②口を閉じて10秒間休憩します

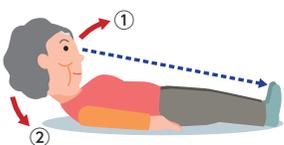
2 ベロ出しゴックン体操

ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込みます



3 頭上げ体操

仰向けになって頭を持ち上げ、自分の足先を見ます



①頭を持ち上げ、30秒そのままキープします

②戻して30秒休みます 3回くり返す

## 4 「口の清潔度」をアップ!

1 歯みがきの基本

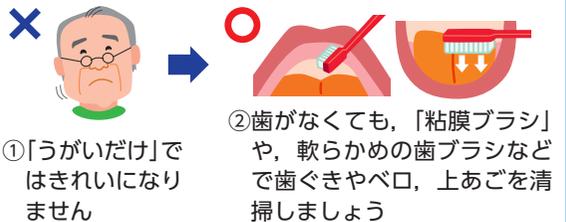


①まっすぐ当てる

②軽い力で磨く

③小刻みに磨く

2 歯がなくても口の清掃が大切です!



①「うがいだけ」ではきれいになりません

②歯がなくても、「粘膜ブラシ」や、軟らかめの歯ブラシなどで歯ぐきやベロ、上あごを清掃しましょう

3 入れ歯のお手入れ



①ブラシで清掃します。裏側は特に注意

②「入れ歯洗浄剤」は毎日使用しましょう

③もう一度、ブラシで清掃します

(武井典子, 藤本篤士ら: 老年歯学, 2009. より)