



# 口腔 1

お口の役割は食べる・飲み込む  
呼吸する・話す・豊かな表情を作る

## 口腔ケア の目的

### お口の中を清潔に保つ

- ・お口の中の食べかすや歯垢、細菌を取り除くことで、むし歯や歯周病
- ・誤嚥性肺炎や気道感染を予防します

### お口の機能の維持・向上

口腔体操で飲み込む力や口周りの筋肉を鍛え、誤嚥を防ぎます  
会話も増えて笑顔も増えます



## オーラルフレイルが進行すると どうなるの？

固いものが  
噛めない

むせる  
食べこぼす

口が渇く  
口臭が気になる



口の周りの「軽微な衰え」が  
つみかさなると

### オーラルフレイル

自分の歯が少ない



滑舌が悪い

フレイル  
サルコペニア  
低栄養



## 口の問題にとどまらない 全身への影響



- 脳梗塞
- 糖尿病
- 関節リウマチ
- 肥満
- 心臓病
- 骨粗しょう症
- 認知症
- 誤嚥性肺炎

口の中の状況が、全身の病気と様々な関係があることがわかつきました。歯とお口のケアで病気のリスクを下げる事が期待できます。



## オーラルフレイルチェックをしてみましょう

### 質問

### 選択肢

該当

非該当

自分の歯は何本ありますか？

(差し歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます  
インプラントの歯は自分の歯として数えません)

0~19本

20本以上

半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか

はい

いいえ

お茶や汁物等でむせることがありますか

はい

いいえ

口の渴きが気になりますか

はい

いいえ

普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか

はい

いいえ

5つの項目のうち「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです  
オーラルフレイルに該当した場合、かかりつけ歯科医に相談しましょう



## 普段から定期的な 歯科受診を！

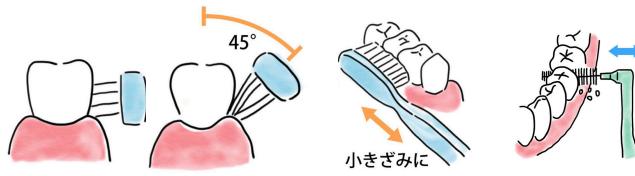
良好なお口の環境は口腔トラブルや誤嚥性肺炎のリスクを減らします。  
また、しっかり食べることは早期回復につながります。

# 口腔2

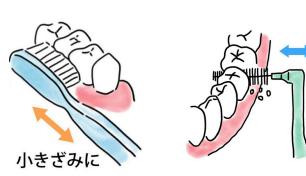
お口のケアと体操は、長寿の秘訣

## ★歯みがき

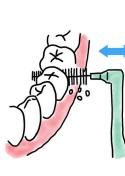
お口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などのトラブルだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもなります！



歯ブラシの毛先を  
歯と直角又は45度  
くらいにして歯ぐ  
きの境い目まで當  
てる



歯ブラシは  
小さく  
20回程度  
動かす



歯と歯の間は  
歯間ブラシを  
使いましょ

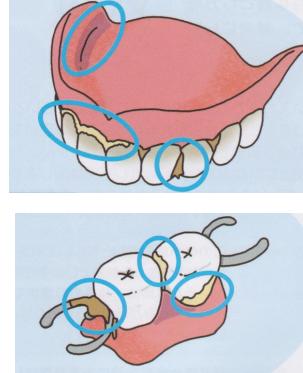
## ★舌のお手入れ



舌の汚れは口臭や味覚を  
阻害する原因になります  
舌ブラシややわらかい歯  
ブラシで奥から手前に5  
回程度やさしくみがきま  
しょう！

## ★入れ歯のお手入れ

歯ブラシを使って流水で洗う  
※歯みがき剤は入れ歯を  
傷つけるので使わない



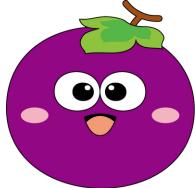
汚れがつきやすい  
ところ！



落として破損しない  
ように、水を張った  
洗面器の上で行う



熱や乾燥で変形しやすいので  
必ず水中に保管する（熱湯は×）  
入れ歯洗浄剤は説明書に従って正  
しく使う  
水は毎日取り換える



**災害に備えよう！**  
就寝時は入れ歯を  
枕元で水中に保管して  
避難の時に忘れずに  
持ち出しましょう！



※災害用カバンに  
歯ブラシ・洗口液  
液体歯みがきも入れてね

## 毎日お口の体操をしよう♪♪

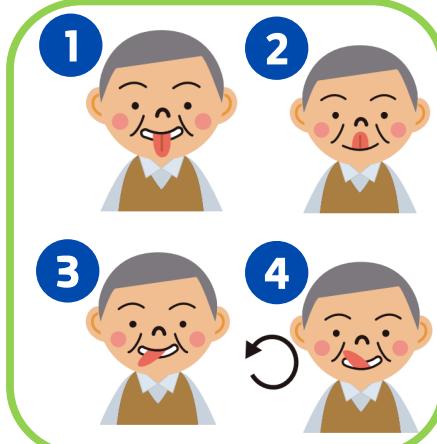
### ブクブクうがい



①④両方でぶくぶく

②③片方ずつぶくぶく

### 舌体操



①下に出す ②上に出す

③右-左 ④右回り-左回り

### パタカラ



①～④

はっきり発音しよう