

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
積みかさなると

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ってきました。
歯とお口のケアで病気のリスクを下げるのが期待できます。



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
口の渇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！

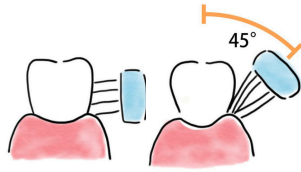
良好なお口の環境は口腔トラブルや誤嚥性肺炎のリスクを減らします。
また、しっかり食べれることは
早期回復につながります。

口腔2

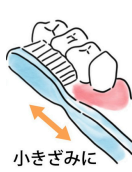
お口のケアと体操は、長寿の秘訣

★ 歯みがき

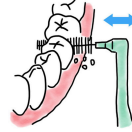
お口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などのトラブルだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもなります！



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当てる

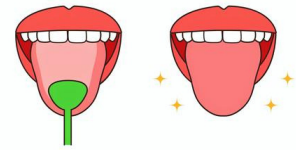


歯ブラシは小きざみに20回程度動かす



歯と歯の間は歯間ブラシを使いましょう

★ 舌のお手入れ

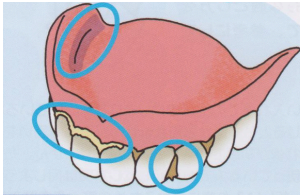
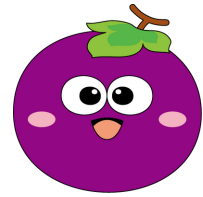


舌の汚れは口臭や味覚を阻害する原因になります。舌ブラシややわらかい歯ブラシで奥から手前に5回程度やさしくみがきましょう！

★ 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

入れ歯専用の歯ブラシもあるよ



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 ♪ ♪

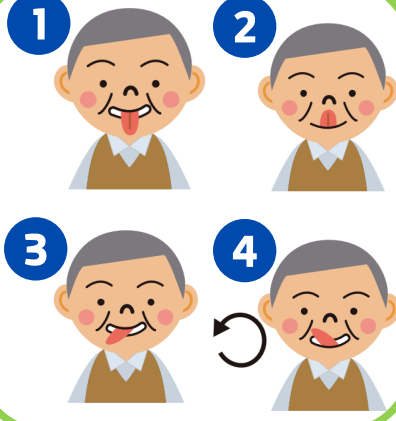
ブクブクうがい



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