

# お口の機能を維持しましょう！



噛みにくくなった、むせるようになってきた…など、お口のささいな変化（トラブル）を見逃していませんか？チェックしてみましょう！

## お口の機能の衰えをチェックしましょう！

| 質問項目                    | はい | いいえ |
|-------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった  | 2  |     |
| お茶や汁物でむせることがある          | 2  |     |
| 入れ歯を使用している              | 2  |     |
| 口の渇きが気になる               | 1  |     |
| 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった    | 1  |     |
| さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める |    | 1   |
| 1日に2回以上は歯をみがく           |    | 1   |
| 1年に1回以上は歯科医院を受診している     |    | 1   |

合計点数は…

0～2点  
危険性は低い

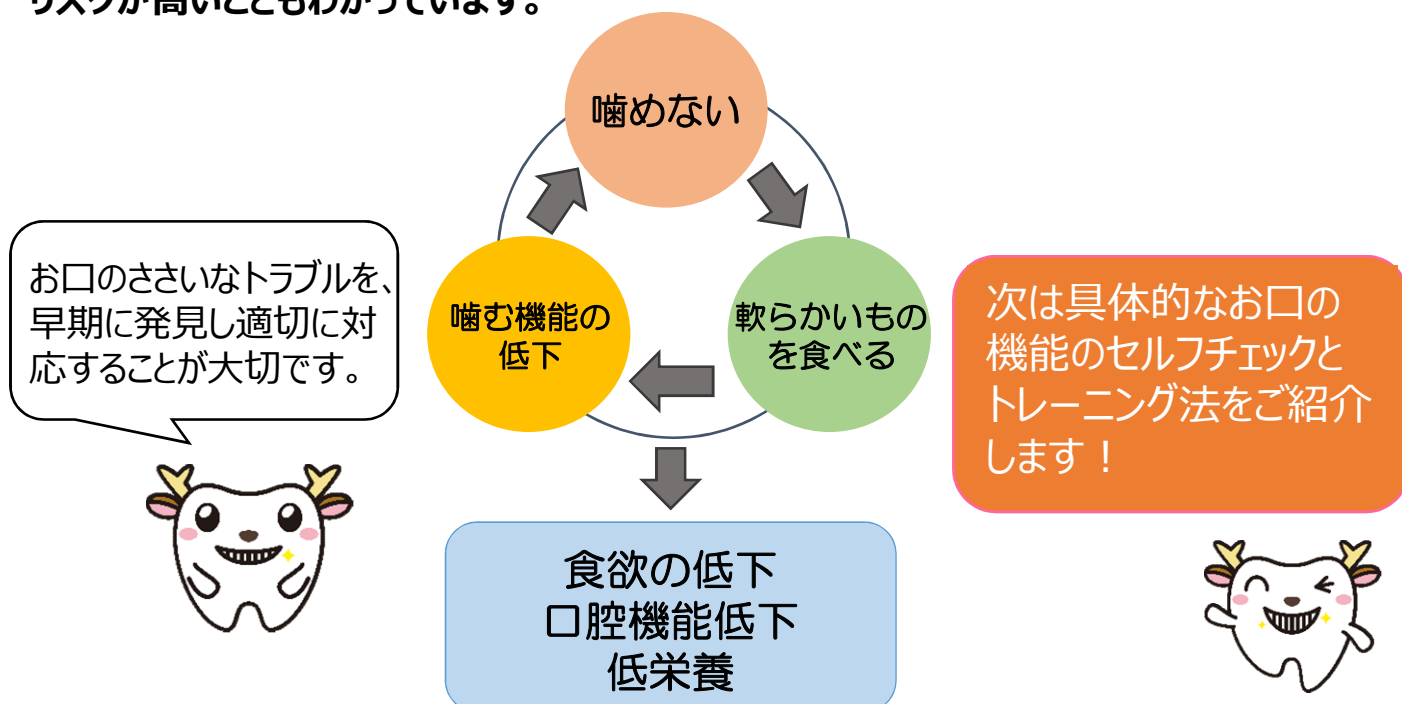
3点  
危険性あり

4点以上  
危険性が高い

※上記のセルフケアチェックで3点以上の方は専門的な対応が必要です。

## ささいなお口の衰え＝オーラルフレイルって知っていますか？

「滑舌が悪くなった」「食べこぼし」「むせ」「噛めない食品の増加」などのささいなトラブルを放っておくと 食欲低下⇒低栄養⇒更なるお口の機能の低下⇒栄養障がいや摂食嚥下障がいにつながります。最近の日本の調査で、オーラルフレイルの人は要介護状態になるリスクが高いこともわかっています。



# 食べこぼしを予防しませんか？



頬や唇の筋肉の動きが悪くなると、食べこぼしたり、噛む動きが悪くなり、誤嚥しやすくなります。

## 頬と唇の動きをチェックしましょう！



唇を閉じ、頬を大きく膨らませてください。

- \* 鏡を見ながらやってみましょう！
- \* 指で膨らんだ頬を軽く押して、息が唇から漏れないか見てみましょう

### 頬の膨らみが一番近い状態はどれですか？

☐ 左右共に十分  
**良好**

☐ やや十分  
**要注意**

☐ 不十分  
**注意**

## 頬と唇の運動で筋力アップ！

### 1 頬の運動

1. 唇を閉じて、口の中に空気をためて、出来るだけ頬を膨らませ、そのまま5秒間続けましょう。



2. 唇を閉じて、頬にくぼみが出るくらい強く吸い込みそのまま5秒間続けましょう。



### 2 唇の運動

1. 口の端を思い切り上にあげるように「イー」と5秒言いましょう。



2. 唇を尖らせるように「ウー」と5秒言いましょう。



3. 「イー」「ウー」を交互に8回繰り返しましょう。



頬・唇の周りの筋肉を動かすと、しわも伸びて表情も明るくなります！



# 唾液をたくさん出しましょう！



「口が乾く」「ネバネバ、ベタベタする」ことはありませんか？

「舌が痛い」「味がわかりにくい」等も、お口の乾燥に関連していることがあります。

## 舌が乾いていないかチェックしましょう！

### ①唾液が出て潤っている



### ②唾液がネバネバしている



### ③唾液が泡状である



### ④唾液があまりみられず乾燥ぎみ



自分の口の中に一番近い状態はどれですか？

①正常  
良好

②軽度  
要注意

③中等度  
要注意

④重度  
注意

## 唾液腺マッサージで唾液を出しましょう！

1.両耳の下前方を手指で回す。  
矢印の向きにマッサージする。

2.下あごの内側の柔らかい所を  
指で1～2秒間押しては離すを繰り返しながら  
顎の前の方に少しずつずらしていきます。



繰り返しましょう  
目安は5秒を3回



3.下あごの正面のとがった  
所の内側を指で1～2秒間  
押しては離すを繰り返す。



### ここに注意！

全体を通して、あまり  
強く押し過ぎないように  
注意しましょう。

食事時に、噛む回数  
を増やすことも、唾液  
の分泌を促します！

# 口・舌を滑らかに動かしましょう！



口や舌の動きが滑らかになることで会話はもちろん、お食事もしやすくなります。  
お友達やご家族との会話やお食事を楽しめるようになり、さらに動きが滑らかになります。

## 滑舌よく発音できますか？

5秒間で「か」を30回以上発音できますか？

①30回以上発音できる

**良好**

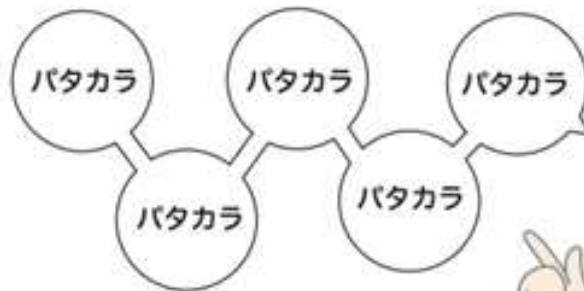
②できない

**要注意**

## パタカラ体操をしてみましょう！

「パタカラ」を5回続けて  
発音してみましょう！

1音ずつしっかり発音し  
大きく口を動かしましょう！



「パ」…上下の唇をしっかりと閉じて発音します。  
「タ」…舌の先で上の前歯の裏の歯茎をしっかりと  
たたくように発音します。  
「カ」…舌の奥に力を入れて発音します。  
「ラ」…舌の先を素早く巻き取るように発音します。



## 舌回し運動をしてみましょう！

1. 唇を閉じて舌を回転させます。
2. 舌で頬の内側を押したり、歯の外側をなめるようにゆっくり動かします。
3. 右左に10回ずつ均等に行いましょう。

右回り



左回り



舌は筋肉の塊です。舌をよく動かすことで  
飲み込みも良くなります。  
また、唾液の分泌も促進されるので唾液腺  
マッサージと合わせて行うと効果的です。  
その他にも色々なトレーニング方法があります。  
是非お近くの歯科医院でご相談下さい！