

4.「口の清潔度」	最初	途中	最後
08. 舌の清掃をしますか?			
07. 1日の清掃回数は何回ですか?			
06. 30秒間で何回口ばを飲み込めますか? ※1			
05. お茶や汁物で、むせることがありますか?	最初	途中	最後
04. 口が湿きやすいですか?			
03. 半年前に比べて固い物が食べにくいですか?	最初	途中	最後
02. 食べこぼしがありますか?			
01. 左右の頬がふくらみますか?	最初	途中	最後

それぞれの項目で0点や5点であった場合には、該当する項目の「健口美」体操を行ってください。きつとお口が元気に87レベルも予防!

「口の清潔度」をアップ!

効果 口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などの口のトラブルだけではなく、誤嚥（ごえん）性肺炎の予防にもつながります。

公財財団法人 藤本篤士 (札幌西門山病院歯科) 監修

お問い合わせ (本部) 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28
TEL.03-6739-9001 FAX.03-6739-9757
ホームページ <https://www.lion-dent-health.or.jp/>

参考資料 >

- 厚生労働省:介護予防マニュアル改訂版(平成24年3月)
- 菊谷武彦監修:高齢者の機能低下に合わせた口腔機能向上トレーニング、日経出版、2007.
- 武井典子、藤本篤士他、高齢者の口腔機能の評価と管理のシステム化に関する研究、第1報、自立者の総合的な検査法、改善法効果の評価法について、老年歯科医学 23:384-396,2009.
- 日本歯科歯周病学会、日本歯科歯周病学会学術委員会:訓練法のまとめ(2014版)、日経出版、2014.
- リハ誌 18:55-59,2014.

健口5訓

- 鼻から深く口からゆ〜く深呼吸
- 会話や歌で口の動きをなめらかに
- 規則正しくバランスの良い食事
- しゃべりながら食べる
- 大いに笑って心にも栄養を

レベルアップの簡単エクササイズ

※「胸が出た方」は、①の「胸を閉じる」と比べて「レベルアップ」の練習が6倍多く、2年後には3.4レベルになります。とわかってほしいです(藤原、2017年)。

指のあまり具合で評価します。

自分のふくらみは左の一番太い部分に、左右の親指と人差し指で輪をつくり、その際の指のあまり具合で評価します。

指があまり具合で評価します。

「飲み込み」を元気に!

効果 飲み込みに関連する筋肉を元気にすることで、「むせ」などの症状の改善につながります。

名前: (男・女) (歳)

「健口美」体操

〜お口元気で「レベル」を予防しよう〜

「かむこと」を元気に!

効果 よくかむことにより、唾液もよく出るようになり、おいしく安全に食べられます。



「健口美」の維持が「口のレベル」予防につながります

健康な口の「健」、良好なコミュニケーションを行う「口」、美しい口の「美」のことです。いつまでも、おいしく「食へ」、楽しく「話」、美しい「笑顔」のある生活、そんな毎日を可能にするのが「健口美」です。

「筋力や活力が低下した状態」です。体の「レベル」は、外出や人と接する機会が減り、食が細くなり、認知機能の低下へと悪循環します。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態です。

「健口美」が低下した状態です。「健口美」のわすかな衰えに早く気づき、改善していくために「口の元気度」チェックシートで現状を把握し、「健口美体操」で口の元気度を高めましょう。

「口の周り」を元気に!

効果 唇(くちびる)や頬(ほほ)の筋力を元気にすることで、「明瞭な発音」や「食べこぼし」の改善につながります。

1 唇を中心とした口の体操

①口をすぼめる。 ②「イ〜」と横に開く。 ③「ハ、ピ、ブ、ベ、ボ」とハ行をゆっくり5回繰り返す。

2 唇と頬の体操(口唇閉鎖力を鍛える)

①水10〜20ml(大さじ1杯)を口に含む。 ②水を左右、上下に動かして20〜30秒間ブクブクがいをする。

★歯みがき後もOK。
※水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクがいを進行。

1 両方の歯でよくかんで食べる

よくかんで食べる8カ条

- ひと口30回かむ
- 飲み込もうと思ったら後10回かむ
- 形がなくなるまでかむ
- 飲み物と一緒に流し込まない
- 飲み込んでから次のものを口に入れる
- ひと口の量を少なくする
- ひと口食べた箸を置く
- かまないで食べられない食物を選択する

2 唾液が出やすくなるマッサージ

指を耳の前に当て、円を描くように回します。

3 舌の訓練(舌筋強化) 5回1セット、1日2セット行う

舌を床と平行にまっすぐ前に出して10秒、舌を喉の奥の方へ引いて10秒保つ。
舌を右へ動かして10秒保ち、左へ動かして10秒保つ。
舌を上へ、下へと動かす。

1 食べる前の準備体操(飲み込みを元気に!)

アー

息が喉に当たるように強く吸って止めて、3つ数えて吐く。

パパパ、タタタ、カカカとできるだけ早くたくさんいう。

「アー」をできるだけ長くいう。

オーラル・ディアドコキネシス
〜食べて飲み込む機能の評価と訓練〜

2 ベロ出しゴクン体操

ベロをあまり出さず、ゴクン!

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 おでこ体操

①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします。
②おへそをのぞきこみながら、5つ数えます。

※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

1 歯みがきの基本

- まっすぐ当てる。
- 軽い力でみがく。
- 小刻みにみがく。

2 歯間ブラシを使いましょう

- 歯と歯の間。
- ブリッジの下。
- 歯が抜けている所。

3 歯がなくても口の清掃が大切です!

「うがいだけ」ではきれいになりません。

歯がなくても、「粘膜(ねんまく)ブラシ」や、やわらかい歯ブラシなどで歯肉や舌、上あごを清掃しましょう。

4 入れ歯のお手入れ

- ブラシで清掃します。裏側は特に丁寧に。
- 「入れ歯洗浄剤」は毎日使用しましょう。
- もう一度、ブラシで清掃します。

POINT 会話や歌、口を使った楽器(笛やハーモニカなど)の演奏も頬や口の周りの筋力を高めます。

POINT ひとくち30回以上かむ「噛ミング30(カミングサンマル)」の習慣をつけ、ドロドロになってから飲み込むと、窒息予防につながります。

POINT 食事は椅子に深く座り、背筋を伸ばしてよい姿勢で食べましょう。実践しやすい体操を取り入れ、毎日行いましょう。

POINT 歯がなくても、粘膜(ねんまく)ブラシや、やわらかい歯ブラシなどで歯肉や舌、上あごを清掃しましょう。