

けん こう び
「健口美」[®]体操

活力低下
～お口元気で「フレイル」を予防しよう～



名前：

（男・女

歳）

健口美とは？

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「食べ」、楽しく「話し」、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。

フレイルとは？

「筋力や活力が低下した状態」です。体の「フレイル」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。

口のフレイルとは？

「健口美」が低下した状態です。「健口美(口の機能)」のわず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。

「健口美」の維持が「口のフレイル」予防そして「フレイル」予防につながります



「口の元気度」チェックシート

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。きっとお口が元気に&フレイルも予防!

1. 「口の周り」の元気度	最初	途中	最後
Q1. 左右の頬がふくらみますか? ふくらむ…10点 片方ふくらむ…5点 ふくらまない…0点			
Q2. 食べこぼすことがありますか? いいえ…10点 時々…5点 はい…0点			

2. 「かむこと」の元気度	最初	途中	最後
Q3. 半年前に比べて固い物が食べにくいですか? いいえ…10点 日によって…5点 はい…0点			
Q4. 口が渴きやすいですか? いいえ…10点 時々…5点 はい…0点			

3. 「飲み込み」の元気度	最初	途中	最後
Q5. お茶や汁物で、むせることがありますか? いいえ…10点 時々…5点 はい…0点			
Q6. 30秒間で何回つばを飲み込めますか?^{注1)} 3回以上…10点 1~2回…5点 飲み込めない…0点 注1)つばを1回飲み込んでから始めてください。			

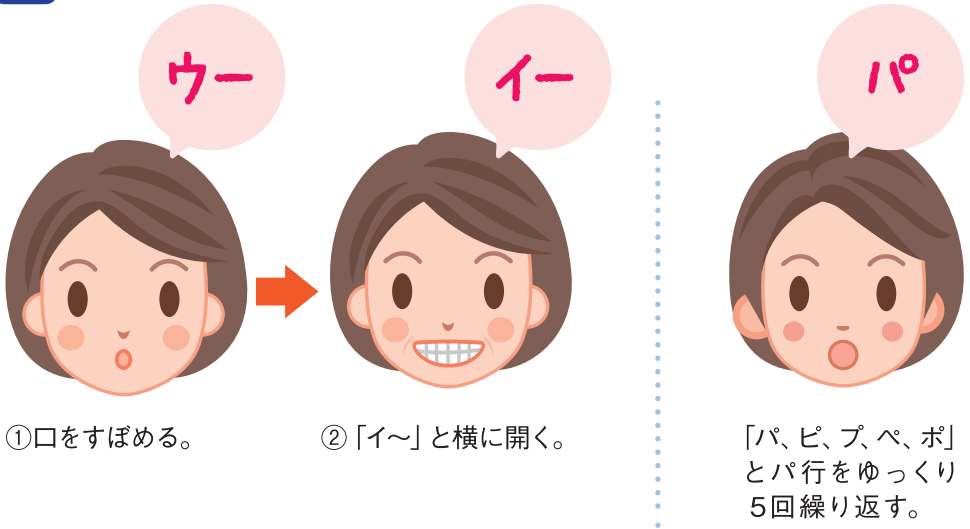
4. 「口」の清潔度	最初	途中	最後
Q7. 1日の口の清掃回数は何回ですか? 3回以上…10点 2回…5点 1回または時々…0点			
Q8. 舌の清掃をしますか? はい…10点 時々…5点 いいえ…0点			

「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



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秒間ブクブクうがいをする。

★歯みがき後でもOK。

※水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいを行う。



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。

「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。

1 両方の歯でよくかんで食べる

※かみにくい場合は、歯医者さんに相談しましょう!

2 唾液が出やすくなる マッサージ

よくかんで食べる8カ条

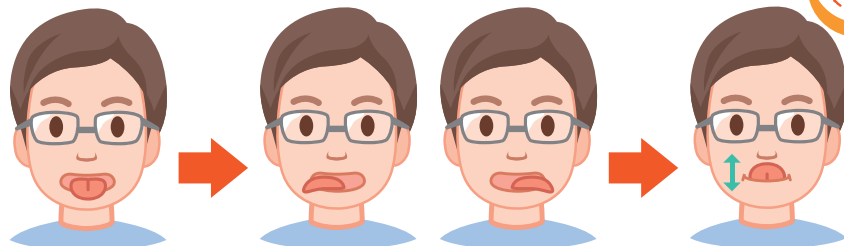
1. ひと口30回かむ
2. 飲み込もうと思ったら後10回かむ
3. 形がなくなるまでかむ
4. 飲み物と一緒に流し込まない
5. 飲み込んでから次のものを口に入れる
6. ひと口の量を少なくする
7. ひと口食べたらずを置く
8. かまないと思われられない食物を選択する

※石井拓男、武井典子ら：咀嚼と肥満の関連性に関する研究、厚労科研（H20-循環器等-002）



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10秒保ち、
左へ動かし10秒保つ。

舌を上へ、下へと動かす。



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。

「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。

1 食べる前の準備体操 (飲み込みを元気に!)



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~」をできるだけ長くいう。

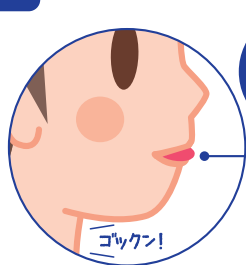
オーラル・ディアドコキネシス

~食べて飲み込む機能の評価と訓練~

[バ] 口唇の動きを評価 [タ] 舌の前方の動きを評価 [カ] 舌の後方の動きを評価



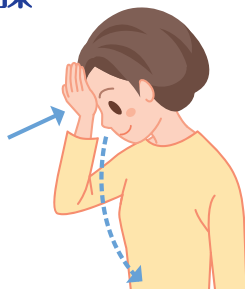
2 ベロ出しゴックン体操



ペ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。

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。

「口の清潔度」をアップ!

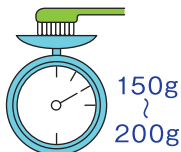
効果

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。

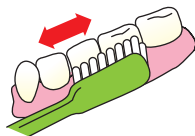
① 歯みがきの基本



① まっすぐ当てる。

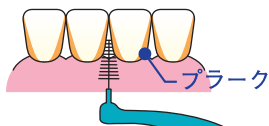


② 軽い力でみがく。

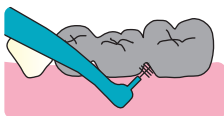


③ 小刻みにみがく。

② 歯間ブラシを使いましょう



① 歯と歯の間。



② ブリッジの下。

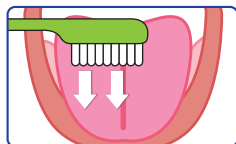


③ 歯が抜けている所。

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。

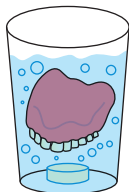


歯がなくても、「粘膜（ねんまく）ブラシ」や、やわらかい歯ブラシなどで歯肉や舌、上あごを清掃しましょう。

④ 入れ歯のお手入れ



① ブラシで清掃します。裏側は特に丁寧に。



② 「入れ歯洗浄剤」は毎日使用しましょう。

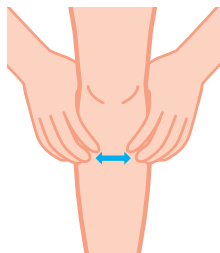


③ もう一度、ブラシで清掃します。

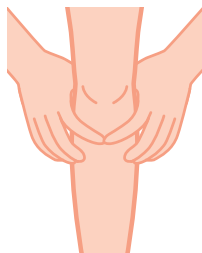
フレイルの簡単チェックをしてみよう!

指輪っかテスト (フレイルの簡便な評価法)

自分のふくらはぎの一番太い部分に、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。

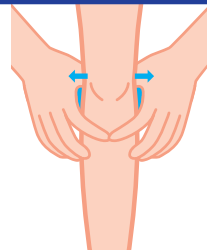


① 囲めない



② ちょうど囲める

フレイルの疑い!



③ 隙間が出る

※「隙間が出た方」は、①の「囲めない方」と比べて「フレイル(身体面)」の疑いが6.6倍高く、2年後には3.4倍フレイルになりやすいことがわかっています(飯島ら、2017年)。

フレイル予防のための

健口5訓

- ① 鼻から深く口からゆっくり深呼吸
- ② 会話や歌で口の動きをなめらかに
- ③ 規則正しくバランス良い食事
- ④ しっかり噛んで食べたら清掃
- ⑤ 大いに笑って心にも栄養を

< 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, 日総研出版, 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.
- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会医療検討委員会：訓練法のまとめ (2014版), 日摂食嚥下リハ会誌 18: 55-89, 2014.

監修 藤本篤士 (札幌西円山病院歯科)

公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

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/>