

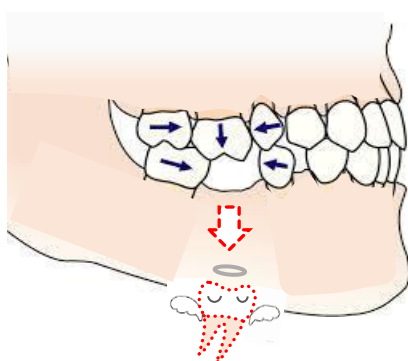
噛めない食品が増えた



こんな症状ありませんか？

- 1本ぐらいならと歯がぬけたまま放置している
- むし歯がある
- かむと痛い歯がある
- 入れ歯がうまく合っていない
- 麺類ややわらかい食べやすいものばかり食べている
- 早食いで飲み込むように食事をとっている

歯を1本失うと…



歯が抜けた空間に横の歯が倒れ込んでくる
噛み合っていた上や下の歯が伸びてくる

噛み合わせが悪くなる

むし歯や歯周病になりやすくなる

次々と歯を失う

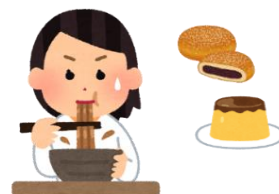


お口の機能低下への負の連鎖が始まります



噛む機能の低下

噛めない



やわらかいもの
ばかり食べる

噛む力を回復させるために治療が必要な方は、歯科医院で診てもらいましょう。



よく噛むためのヒント！

- ☆ よく噛んで（1口30回）食べましょう
- ☆ 柔らかい物ばかりに偏らないようにしましょう
- ☆ 毎日一品は噛み応えのある食品を食べましょう
- ☆ 家族・友人と楽しく食事をしましょう



よく噛むだけで脳が活性化



よく噛めば脳が元気に！



食べることは、人が生きていく上で大切なことであり楽しみのひとつです。噛むことで生きる力が湧いてきます。また、過度な食欲を抑えることができます。いつまでも元気で噛み続けられるように健康な口の機能を保つ事が、健康長寿の秘訣です！

食事の時にむせることがある

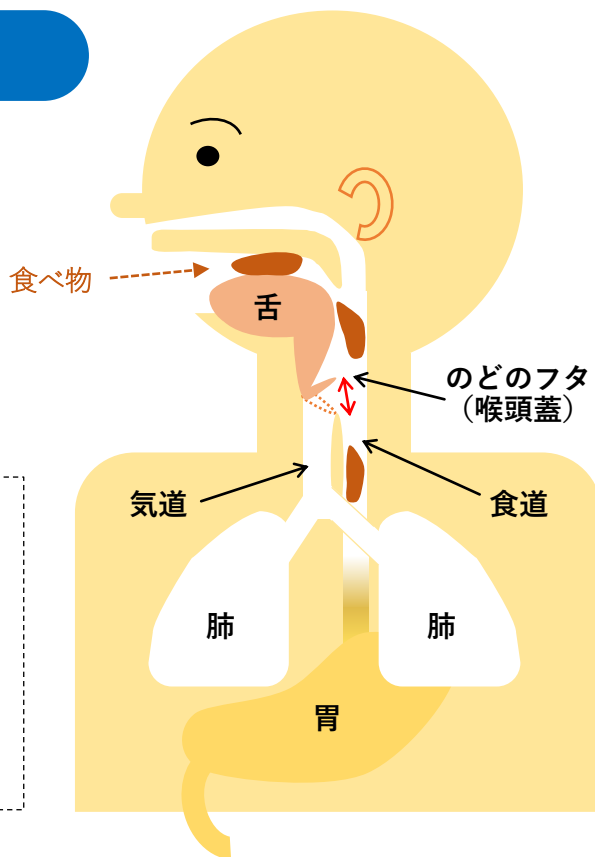


こんな症状ありませんか？

- 薬が飲みにくくなった
- 食後に咳が出る
- 飲食後に声が変わる
- 痰が増えた

口唇や舌など、口の機能が低下しているかもしれません。呼吸と嚥下のタイミングが崩れると誤嚥（誤って器官内に入り込む）しやすくなり、むせが起こります。

むせは誤嚥に対する防御反応です。



むせた時の対処法

- ☆ むせた時は我慢せず、しっかり咳払いをしましょう
- ☆ 前かがみの姿勢で大きくむせましょう
- ☆ 周囲の人は、むせるのを邪魔してはいけません
本人が遠慮なくむせることが出来るよう声掛けしましょう
- ☆ 水分で流し込もうとするのはNGです

ゴホッ
ゴホッ



しっかりむせてね。

前かがみになると
咳しやすいよ。

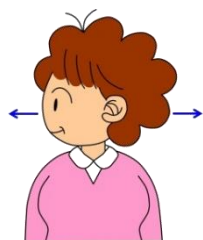


お食事前のお口の体操

深呼吸

- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

首の体操



顔の横向き(左右)



首の横曲げ(左右)



首の上下



首の回転

肩の体操



肩の上下



肩の回転

口唇と舌の体操



ウー



イー



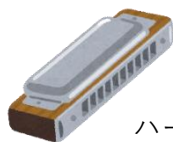
ベー

イラスト：
福岡県歯科衛生士会 HP より



日常生活でのヒント！

むせを予防するためには呼吸をコントロールする必要があります。
吹いたり吸ったりすることで**呼吸**のトレーニングになります。



ハーモニカ



口笛を吹く



シャボン玉



歌を唱う



吹き戻し



楽しいおしゃべり

発音が不明瞭になったと感じる



こんな症状ありませんか？

- 家族に滑舌が悪いと言われる
- 会話の途中で聞き返されることが多くなった
- 電話での会話中、聞き返されることが多くなった
- 人と会話をするのが苦手になった
- 家族から声が小さくなったと言われる
- カラオケが上手く歌えなくなった



食事の時に食べこぼす事がある



こんな症状ありませんか？

- 食べ物が口の中からこぼれる
- うがいの時、口元から水が漏れる
- 最近食べる速度が遅くなった



話す時と食べる時は同じような器官を使っています。
口唇や舌など、口の機能が低下しているかもしれません。
顔にはたくさんの表情筋があります。
特に**口の周りの筋肉**（口輪筋）を鍛えることで食べこぼしの予防になります。

歯みがきと一緒にトレーニングしましょう！





やってみよう！お口のトレーニング！

口を大きく動かし、はっきりしっかり発音するように心掛けましょう！

☆あいうべ体操

みらいクリニック HP より

あ		口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします
い		●できるだけ大きさに、声は少しでOK！
う		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
べ		●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
		●あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

☆早口ことば

- 赤パジャマ青パジャマ黄パジャマ

パ

- 豚が豚をぶったのでぶたれた豚がぶった豚をぶった
- カエルぴよこぴよこ三ぴよこぴよこ合わせてぴよこぴよこ六ぴよこぴよこ

タ

- 狸子狸孫狸がにゃんここにゃんこまごにゃんこに化けた
- この竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたかったから竹立てかけた

カ

- 青巻紙赤巻紙黄巻紙
- 東京特許許可局
- キツツキきつくつつく木

ラ

- 狩りをする雄ライオン雌ライオン子ライオン
- ルネッサンスの流浪（るろう）の作家は落伍者の烙印を押された

口唇や舌の動きのセルフチェックやトレーニングができるアプリのご紹介

サンスター『毎日パタカラ』



あいうべ体操



QRコードからインストールできます。どちらも iPhone・iPad のみ対応



唾液は身体を守っている

～こんなにすごい！唾液の7つの働き～

口腔内の湿潤作用

口腔の乾燥を防ぎ、
咀嚼・嚥下を助ける

味覚の媒体

味覚物質を溶かし、
味覚感覚を助ける

消化作用

アミラーゼにより
でんぷんを消化する

抗菌作用

リゾチームや
ラクトフェリン
などにより、
口腔細菌叢を
コントロールする

排泄作用

有害物質を希釈、
無害化する

緩衝作用

食事で酸性やアルカリ性に
傾いた口腔内を、唾液が中和
して生理的PHに保つ

口腔内の 自浄作用

食物残渣の貯留を防ぐ



医歯薬出版株式会社デンタルハイジーン別冊「唾液と口腔乾燥症」を基に改編



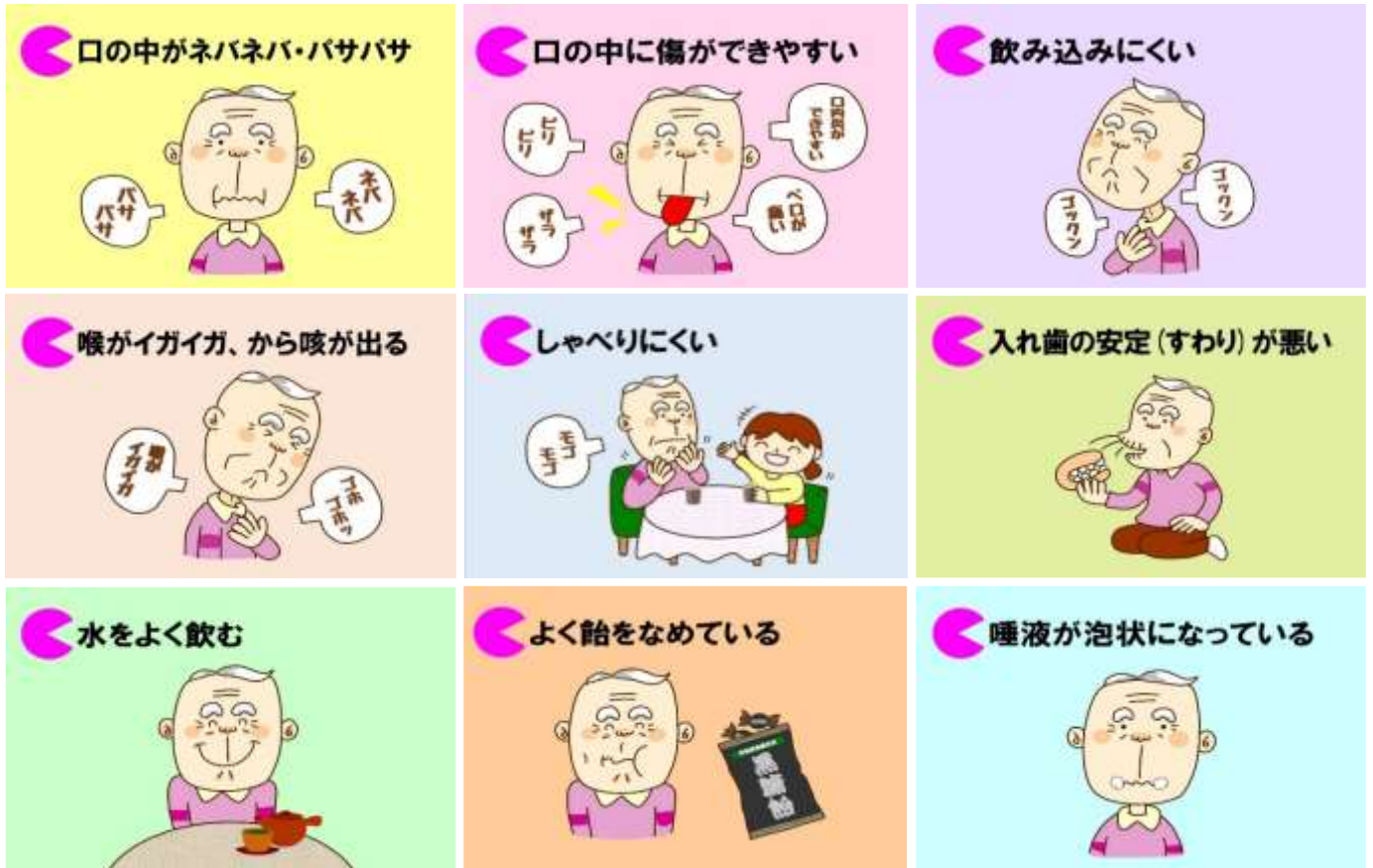
唾液分泌を促す方法

- ◆ **しっかり噛む**
 - しっかり噛むことで唾液腺を刺激し唾液の分泌を促します。消化も助けて一石二鳥！
 - ガムを噛むことでお口の筋力アップにもつながります。
- ◆ **喋る・歌う**
 - 一人暮らしやスマホ依存で会話が少なくなっていないですか？新聞や本を声に出して読んだりカラオケなども good！
 - サロンやシニアクラブ、友人との楽しいおしゃべりもトレーニングになります。
- ◆ **舌や頬の運動で口の筋トレ**
 - 舌を上あごに当ててタンタンタンと音を出す。
 - 舌の先で頬の内側に円を描く。
 - 音が聞こえるようにブクブクうがいをする。

口が乾く



こんな症状ありませんか？



口腔乾燥の原因と対策

◆ 口呼吸

◆ その他 (薬の副作用 抗がん剤や放射線などのがん治療 不十分な咀嚼 ストレスなど)

【マスク】

就寝時に口元のみマスクをする



【口呼吸防止テープ】

サージカルテープを貼る



【口腔保湿剤】

スプレータイプ
ジェルタイプ



※ いずれも薬局で購入できます。使用方法など詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。