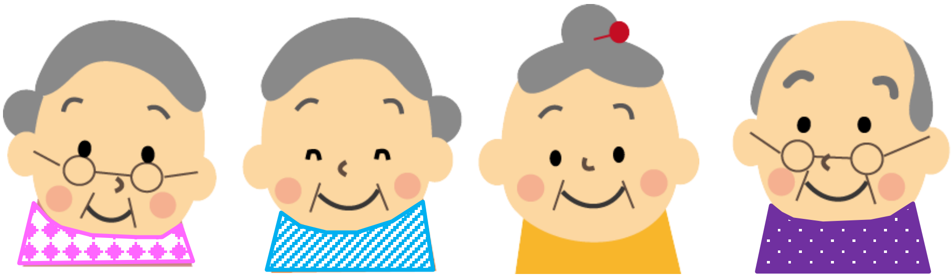
めざそう！　伊達な健口人（けんこうびと）

ー　日課にしよう　かんたん健口体操　ー



口やそのまわりも筋肉で動いています。
そして、その筋肉は脳がコントロールしています。
口やそのまわりの機能を高めるために
毎日すこしずつ筋肉貯金をして、「口の健康」を守りましょう。

まず、あなたの今の状態を知りましょう

下の　質問　について　あてはまるほうの　こたえ　に〇をつけてください。

質問	こたえ	
①　固いものが食べにくいですか	はい	いいえ
②　食事にかかる時間は長くなりましたか	はい	いいえ
③　自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか	できない	できる
④　口がかわきやすいですか	はい	いいえ
⑤　話す時に舌（べろ）がひっかかりますか	はい	いいえ
⑥　口臭が気になりますか	はい	いいえ
⑦　薄味がわかりにくくなりましたか	はい	いいえ
⑧　お茶や汁物でむせることがありますか	はい	いいえ
⑨　薬が飲み込みにくくなりましたか	はい	いいえ
⑩　食べこぼしがありますか	はい	いいえ
⑪　食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	はい	いいえ

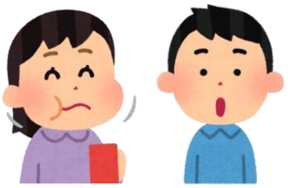
色つきの枠に〇がついた項目があなたの課題です

あなたの課題はみつかりましたか？

□ かみくだく力 ① ② ③	□ だ液の量 ④ ⑤	□ 口の汚れ ⑥ ⑦	□ 飲み込む力 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪
↓	↓	↓	↓
かみかみコース を がんばりましょう	じゅわじゅわコース を がんばりましょう	おそうじコース を がんばりましょう	ごっくんコース を がんばりましょう

それでは、自分に具体的に約束しましょう

あなたは　いつ（あさ・ひる・よる・その他）　どのコース　をがんばりますか？

□ かみかみコース	□ じゅわじゅわコース	□ おそうじコース	□ ごっくんコース
あさ・ひる・よる （　　　　）	あさ・ひる・よる （　　　　）	あさ・ひる・よる （　　　　）	あさ・ひる・よる （　　　　）
いつでもどこでも 気が付いたときに しましょう。  （歯や入れ歯の具合が よくない方は、歯科医 院で相談しましょう） 	「いただきます」の前に しましょう。 	食後や就寝前には 歯・舌・入れ歯の 掃除をしましょう。 	呼吸とあわせて 行うと効果的。 入浴中や テレビの視聴中に しましょう。
裏面　A　へ	裏面　B　へ	裏面　C　へ	裏面　D　へ

★ ★ ★ ★ ★ ★ 習慣化のヒント★ ★ ★ ★ ★ ★
寝る前に　今日一日の出来具合を振り返り、カレンダーや日記などに
◎ 〇 △ × などの記号を使って　記録をつけていきましょう

このポスターを目に付くところに貼り

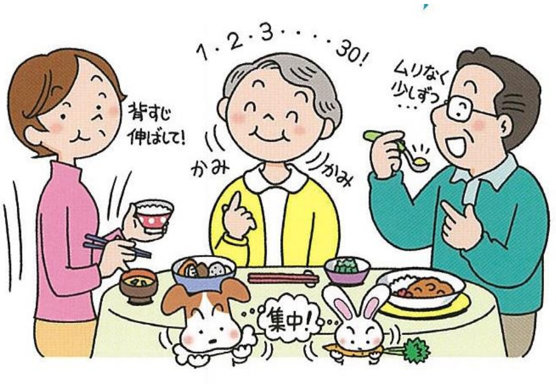
A　おいしく食べよう　かみかみコース

あさ・ひる・よる
（　　　　　　　　）

《　よくかむことも体操　》

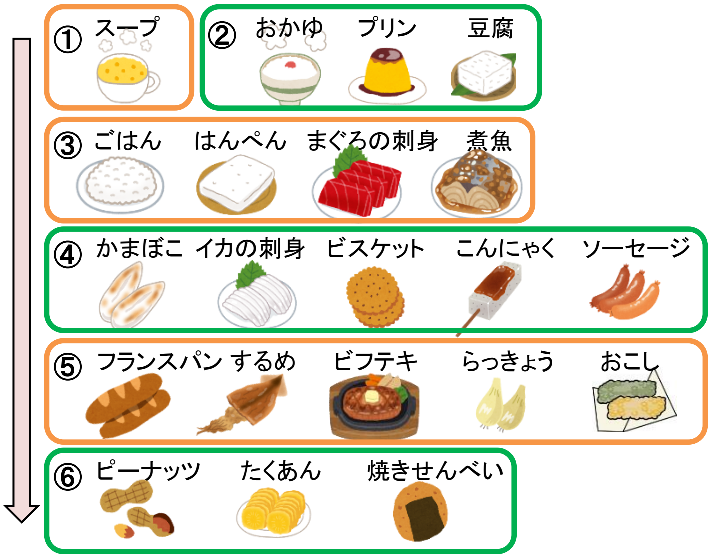
- 意識してふだんより<u>多めに</u>かむよう心がけましょう。（一口30回を目安に）
- 一口の量をふだんより<u>少なめに</u>しましょう。
- お茶や汁物で流し込む食べ方はあらためましょう。

よくかむと飲み込みやすくなりますよ。



《　かみかみ度チェック！　》

どの食品を食べられますか？
下の食べ物ほど、食べにくい食品です。

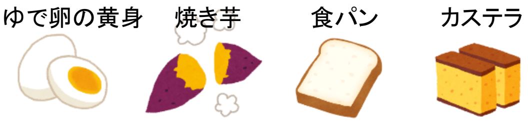


なるべく下の方の食品も食べられるように、歯科医院で、歯や入れ歯を調整してもらいましょう。

B　口の中のうるおいを増やす　じゅわじゅわコース

あさ・ひる・よる
（　　　　　　　　）

《　食べにくい食品はありますか？　》



これらが食べにくい人は、唾液がでにくくなっているかも。

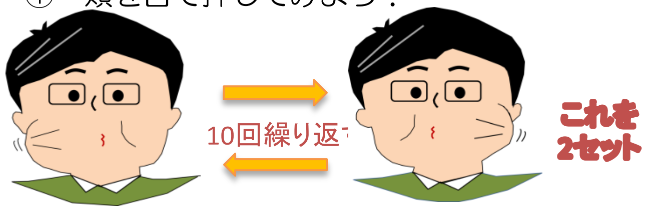
《　唾液を出すためには　》

- 舌（べろ）の運動をする。
- よく噛んで食べる。
- キシリトールガムを噛む。
- 口腔保湿剤を使う。
- 唾液腺マッサージをする。　　などなど

両耳の前をグルグル　　あごの骨の内側を押す　　あごの真下を親指で上に押す

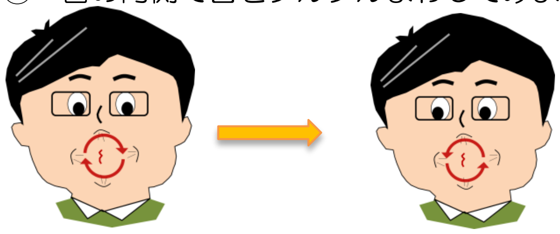
《　舌（べろ）の体操　》

① 頬を舌で押してみよう！



舌で右の頬をしっかり押して！　　今度は左をしっかり押して！

② 唇の内側で舌をグルグルまわしてみよう！



右回し10回　　左回し10回

食事前にすると効果的ですが、テレビをみたりお風呂に入ったりしながらでもいいですよ。

参考資料：公益社団法人　日本歯科衛生士会　発行「お口の健康の手びき」

毎日、無理せず続けていきましょう。

C　気分さっぱり　おそうじコース

あさ・ひる・よる
（　　　　　　　　）

歯と同じく舌（べろ）や義歯もよごれます。

《 歯の掃除 》

歯と歯ぐきの間に歯ブラシを当てて、小刻みに20回ずつ動かしましょう。

歯と歯の間は、歯間ブラシを使いましょう。

定期的な歯医者さんでの
歯磨きチェックも
大切です！

《 舌の掃除 》

軟らかい歯ブラシや舌ブラシを使って舌の奥から前方に向って**優しく**数回こすりましょう。

《 義歯の掃除 》

寝る前には特に丁寧に・・・

①ブラシでこすり流水で洗い流す。

②洗浄剤につける。（１５分以上）

③口に戻す前にブラシでこすり洗い流す。

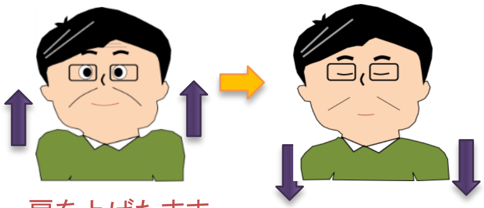
D　食事を安全に楽しむ　ごっくんコース

あさ・ひる・よる
（　　　　　　　　）

《　ウォーミングアップ　》

ゆっくり呼吸しながらおこないましょう。

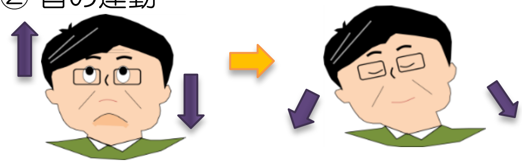
① 肩の上げ下げ運動



肩を上げたまま10秒

下げる

② 首の運動



上下にゆっくり動かす

左右にゆっくり倒す

ご注意　首を痛めておられる方は無理しないでください。

《　最大開口保持トレーニング　》

一番大きな口を開けて10秒間保持

休憩　10秒間

これを1日に2セット

《　舌筋力アップトレーニング　》

舌をおもいっきり前に出して！

舌を口の中に引っ込めて！

これを2セット

（公社）兵庫県歯科衛生士会作成パンフレットを一部改変　平成28年12月作成