



元気なお口で すこやか生活

～ はじめましょう こう くう 口腔ケア ～

こんなことに
心当たりは
ありませんか？

1. 食べものが、かみにくいことがある
2. 口の中や入れ歯が汚れていることがある
3. 口の臭いが気になる
4. 食事がおいしく食べられない
5. 粉薬を飲むとき、むせることがある
6. 会話に不自由を感じる
7. 口のかわきが気になることがある
8. 過去1年間、歯科医による歯科健診を
うけていない

お口の中の、小さな悩み…「仕方がない」とあきらめてはいませんか？

解決のためのキーワードは「**口腔機能**」と「**口腔ケア**」
今、できることから取り組むことが大切です。

大切な『^{こう}口腔^{くう}機能』とは



お口の機能を高める『^{こう}口腔^{くう}ケア』とは

歯と口の清潔やその機能を大切にしていくことです。

つまり、歯や歯ぐき、舌・顎・頬などの
お手入れすることを意味しています。

正しい口腔ケアで口腔機能を維持・改善していきましょう。

口腔機能が低下すると…

● ものが、かめない ●

歯や歯ぐきが弱ってきたり
入れ歯があっていないと、
ものが食べにくくなります。

● むせる ●

飲み込みの反射が衰えて
くると、むせたり
食べ物等が飲み込みにくく
なります。

● 口がかわく ●

だえき
唾液の出方が少なくなり、
食べ物の味の感じ方が
悪くなったりします。

● 会話 ●

発音がしづらくなり、
会話もしにくくなります。

● 歯、口、入れ歯の汚れ ●

口の中の細菌が増え、
口臭や肺炎の
原因にもなります。



お口の中を清潔に♪

1. ていねいな歯みがきを心がけましょう

- 歯の間に歯ブラシの毛先が入るように意識しましょう。
- 小刻みに動かしてみがきましよう。
- デンタルフロス(ホルダー付き)や歯間ブラシも併せて使いましよう。



※歯間ブラシは、隙間にあったサイズを選ぶことが大切です。

- 3分以上を目標に歯をみがきましよう。
- 歯ブラシは大きすぎないこと



効果的な歯みがきについては、歯科医院や保健福祉センター等で教えてもらおうとよいでしょう。

- 舌のお掃除も忘れずに。



軟らかめの歯ブラシで、奥から前に向かってやさしくこすりましよう

2. 食後は入れ歯もきれいに。

- 入れ歯用歯ブラシでみがく。



バネのところが汚れやすくなっています。



流水の下でこすると、汚れもよく流れます。

- 入れ歯を支えている歯もきれいにしましよう。



歯の根元を特にきれいにしましよう。



入れ歯があわない 当たって痛い 発音しにくい 等...

⇒調整が必要です。歯科医院で相談しましよう。

口腔機能をアップさせましょう

舌くちびるや唇ほお・頬ほお・のどの 筋肉をきたえる効果

- むせるなど、食べ物・飲み物の飲み込みにくさを改善します。
- 若々しく、いきいきとした表情を保ちます。

2. 舌の筋肉トレーニング



口を大きく開けて舌を前に出す。



舌を左右に動かす。

1. お顔の筋肉トレーニング



口を閉じたまま、頬を膨らましたり、すぼめたりする。

3. 唾液だえきをよく出すための マッサージ



人差し指を耳の下にあてる。親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで順に押して行く。



耳の脇から頬にかけて、円を描くようにマッサージする。

口に関する耳より情報

● かむことの効果 ●

よくかんで食べると、脳が活性化して、認知症予防につながるといわれています。一日30回を目標にかみましょ。また、唾液も良く出てくるようになります。

● 赤とうがらしの効果 ●

刺激の強い食べ物はよくないから、と敬遠していませんか？ 赤とうがらしに含まれる「カプサイシン」という物質には、飲み込みを助ける役割もあるのです。適度に使って、おいしい食事を楽しみましょ。

● タバコをすうと… ●

歯ぐきの血のめぐりが悪くなり、免疫機能が低下します。その結果、歯周病にかかりやすくなり、一旦かかると悪化しやすくなってしまいます。



かかりつけ歯科医を持ち、年に1回以上は定期的に歯科健診を受けましょ

皆様の地域でも、歯と口の健康づくりを応援する相談などを行っています。詳しくは、下記の問い合わせ先までご相談下さい。

- 健康福祉局健康政策課
- 青葉区保健福祉センター 家庭健康課
- 宮城総合支所保健福祉課
- 宮城野区保健福祉センター 家庭健康課
- 若林区保健福祉センター 家庭健康課
- 太白区保健福祉センター 家庭健康課
- 秋保総合支所保健福祉課
- 泉区保健福祉センター 家庭健康課

- 電話 214-3894 (直通)
- 電話 225-7211 (代)
- 電話 392-2111 (代)
- 電話 291-2111 (代)
- 電話 282-1111 (代)
- 電話 247-1111 (代)
- 電話 399-2111 (代)
- 電話 372-3111 (代)

- 地域包括支援センター (65才以上の方のご相談を受けています。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターについては、上記の各課にお問い合わせください。)