



# 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事です。

# 大切な『口腔機能』とは



## お口の機能を高める『口腔ケア』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 ●

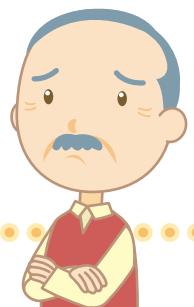
唾液の出方が少なくなり、  
食べ物の味の感じ方が  
悪くなったりします。

#### ● 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 ●

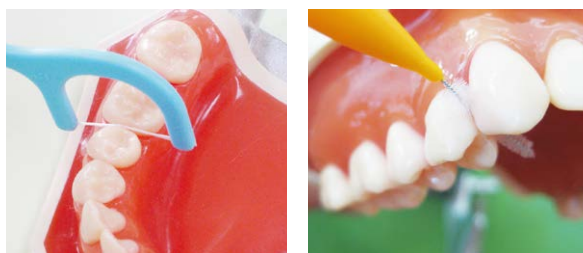
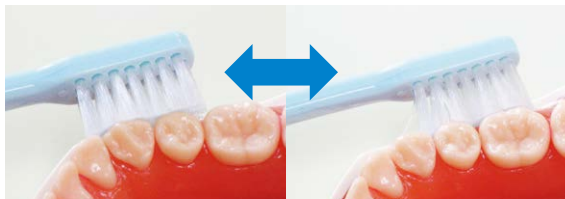
口の中の細菌が増え、  
口臭や肺炎の  
原因にもなります。



# お口の中を清潔に♪

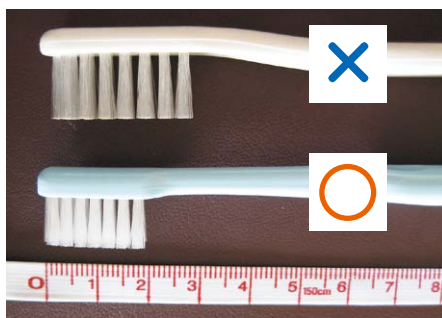
## 1. ていねいな歯みがきを心がけましょう

- 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,一旦かかってしまう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。)