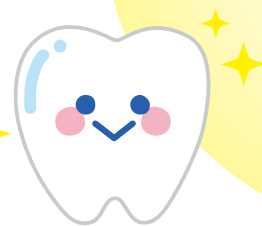


# 歯あわせ life



～ おいしく 楽しく 健康に ～



おいしく食べる



歯を食いしばって力を入れる



笑顔で会話する



口を開けて笑う

毎日の生活に大きな役割を持つお口の機能を保ちましょう

和歌山県

## も く じ

口腔のはたらき	1
歯周病チェック	2
歯周病について	3
歯周病と全身の関係	4
歯周病と糖尿病の関係	5
オーラルフレイル～口の衰えは老いの始まり～	6
誤嚥性肺炎について	7
口腔ケア～歯の喪失やオーラルフレイルを予防しよう～	8
口腔の清潔を保つために	9
口腔機能を保つトレーニング	12
口腔機能レクリエーション ～口腔機能を維持するためにみんなで楽しくやってみよう～	15
かかりつけ歯科医をもとう ～口の健康づくりは自分とプロの二人三脚で～	17
歯科医院への通院が難しくなったら ～訪問診療について～	18 (裏表紙)

## 口腔のはたらき

口腔機能が低下すると、食べたい物が食べられない、発音しづらい、お口を開けて笑えない、力を入れるための歯の食いしばりができないなどの問題が起こります。口腔には、普段なら当たり前すぎて気づかない多くの重要な役割があります。

咀嚼	食物を噛み、食べやすくすること
嚥下	飲み込むことは生きるために重要な機能です
顔貌の形成	口元ひとつで人の顔は大きく変わります
異物の認識と排除	口の中は感覚が鋭く、小さな異物でも認識できます
平衡感覚の維持	正しい噛み合わせが平衡感覚を保ちます
味覚	食べ物のおいしさを感じる重要な感覚です
構音・発音	言葉を発する、口笛を吹く
愛情、怒りなどの感情表現	舌打ち、口をとがらせる、口元がゆるむ
消化への関与	唾液に含まれるアミラーゼ
免疫物質の分泌	唾液に含まれる免疫物質が異物排除
脳への刺激	噛む動作が脳への刺激になります
呼吸への関与	鼻とともに、呼吸するのに重要な器官です
力の発生	瞬間的な力を出すときに奥歯を食いしばります
ストレスの発散	歯ぎしりなど



口腔の働きを見てみると、生命維持とコミュニケーションに大きな役割を果たしていることがわかります。その働きがひとつでも欠けると、生活に大きな影響を及ぼします。口腔機能の低下を放置することは、生活の質を低下させることにつながります。

口腔機能を維持するためには、日頃からしっかり噛むことが大切です。  
しっかり噛むことで老化を遅らせることもできます。  
しっかり噛むためには、むし歯や歯周病から歯を守ることが重要です。

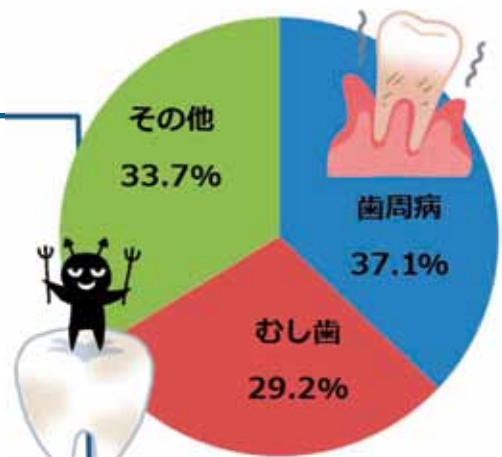
**歯周病は、噛むために必要な歯を失う原因の第1位です。**

歯周病チェックをしてみましょう。

## 歯周病チェック

- 口臭がする
- 冷たいものや熱いものがしみる
- 歯が浮くような感じがする
- 歯がぐらぐらする
- 歯をみがくと歯ぐきから血がでる
- 起きた時、口の中がべたべたする
- 歯と歯の間に物がたまりやすい
- 歯石がたまっている
- たばこを吸う習慣がある
- ストレスがたまっている
- 糖尿病である

## 歯を失う原因

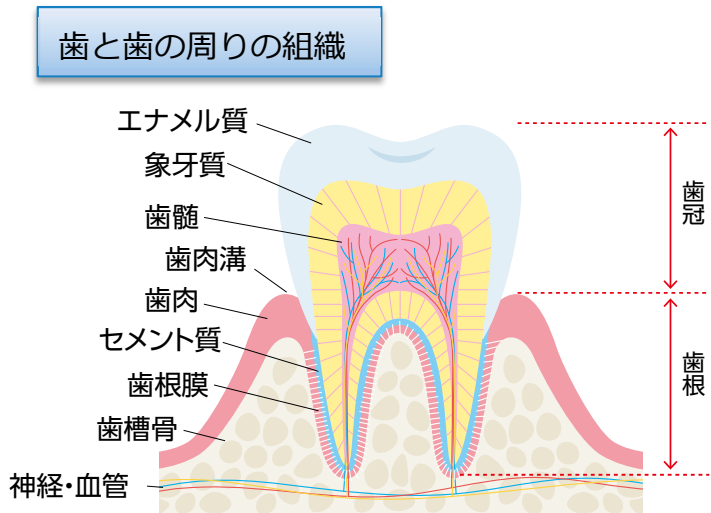


※財団法人8020推進財団  
「第2回 永久歯の抜歯原因調査報告」より

ひとつでもチェックが付いたら要注意！  
気になることは歯医者さんに相談しましょう。

## 歯周病について

歯周病は、歯を支えている歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が破壊されていく病気です。右図にあるように歯は、歯根膜によって歯槽骨から抜け落ちないように支えられていますが、歯周病の進行により、支えがなくなり、歯を失うことにつながります。



### 歯根膜が食生活を豊かにする！

おいしさの条件に“歯ごたえ”は欠かせません。この歯ごたえを感じ取るのが歯根膜です。「シャキシャキ」「プリプリ」「もちもち」など、噛むときの物理的な刺激を脳に伝えます。歯周病で歯根膜が破壊されるとおいしさも半減してしまいます。

### 歯周病の進行

歯周病は、歯に付着する歯垢（プラーク）内の細菌が引き起こす感染症です。歯垢を付けたままにしておくと細菌による炎症が引き起こされます。

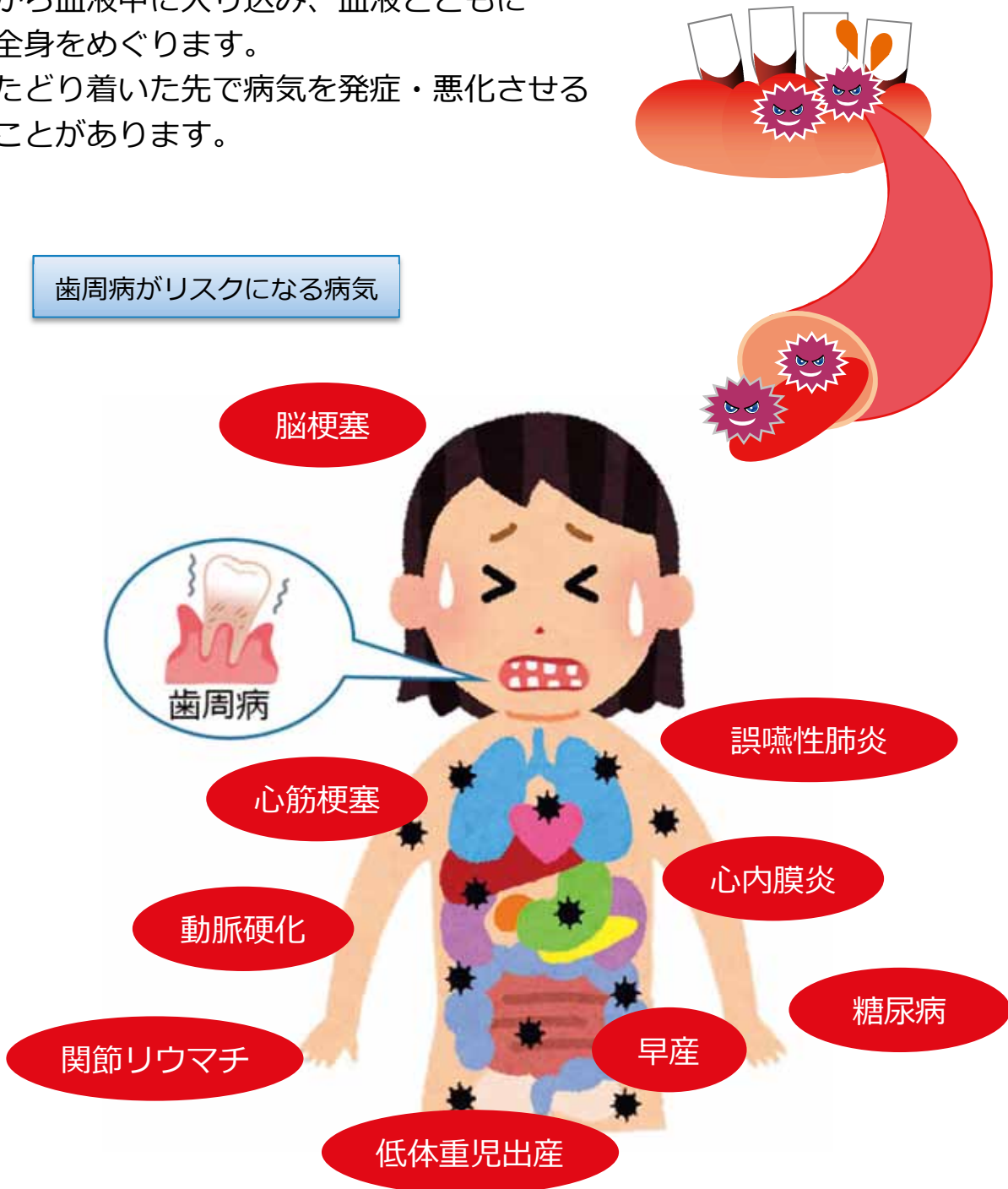
健全	歯肉炎	軽度歯周炎	中度歯周炎	重度歯周炎
<p>歯と歯ぐきのすき間 (歯周ポケット)1~2mm</p>	<p>2~3mm</p>	<p>3~5mm</p>	<p>4~7mm</p>	<p>6mm以上</p>
<p>歯と歯ぐきの間には1~2mm程度のすき間があります。</p>	<p>歯垢(プラーク)がたまった状態を放置すると、歯ぐきに炎症が起き、2~3mmのすき間ができます。</p>	<p>歯ぐきの炎症がひどくなり、歯周病菌が歯周組織に侵入。歯槽骨や歯根膜も破壊されはじめます。</p>	<p>炎症がさらに拡大し、歯槽骨も半分近くまで破壊が進み、歯がぐらつきはじめます。</p>	<p>歯槽骨が半分以上破壊され、歯はぐらぐらになります。</p>

歯周病を予防するためには、日頃からのケアが欠かせません。丁寧な歯みがきと定期的な歯科健診によるプラークコントロールで予防しましょう。

## 歯周病と全身の関係

歯周病は、全身の疾患にも影響を与えることが分かってきました。歯周病菌や炎症物質は、歯ぐきの炎症部位から血液中に入り込み、血液とともに全身をめぐるります。たどり着いた先で病気を発症・悪化させることがあります。

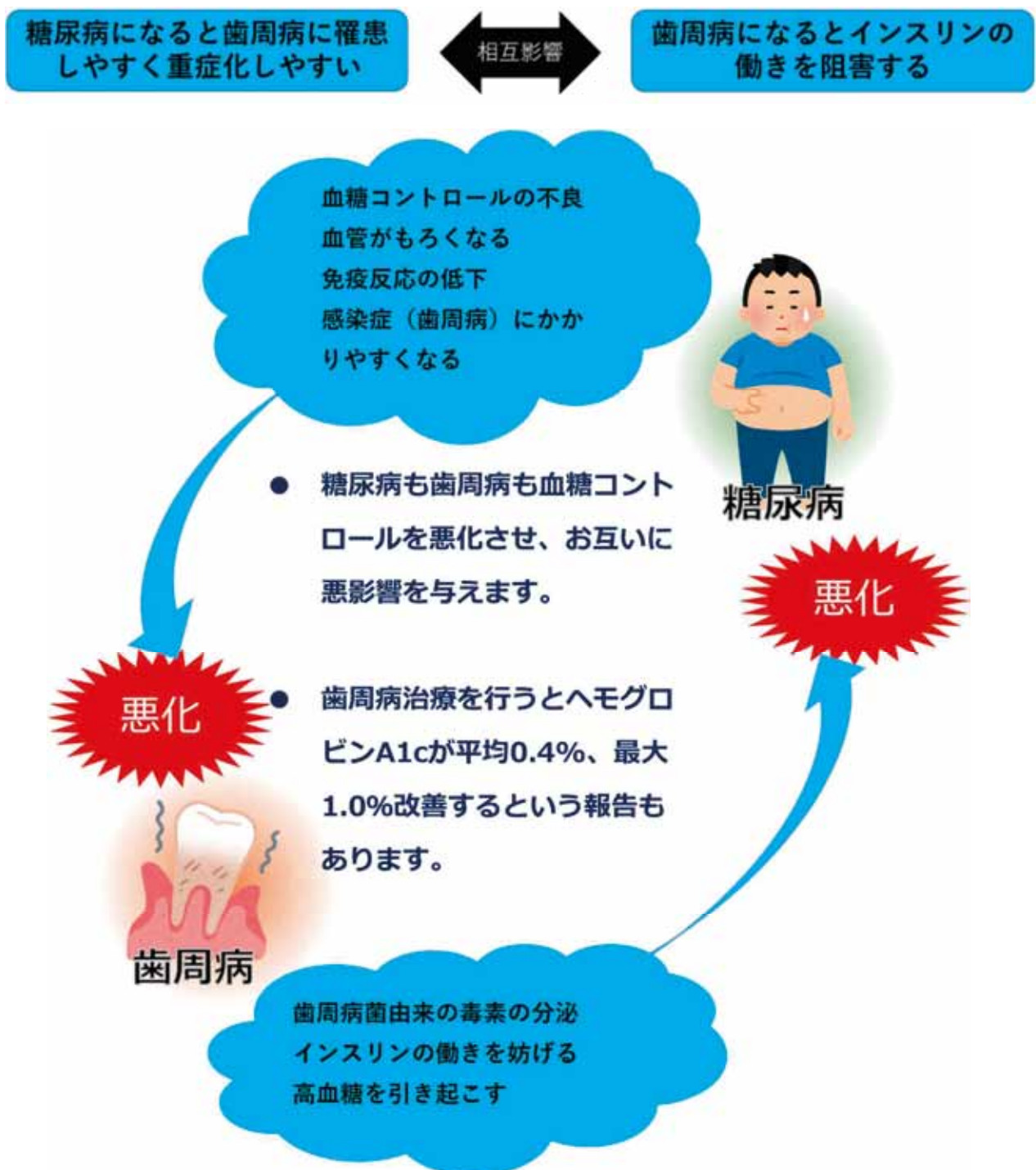
歯周病がリスクになる病気



## 歯周病と糖尿病の関係

歯周病は糖尿病と相互に悪い影響を及ぼします。糖尿病をお持ちの方は歯周病が悪化しやすく、歯周病があると糖尿病の血糖コントロールが難しくなることがわかっています。

そして最近の研究では、歯周病の治療をきちんと行うと血糖値が改善するということがわかっています



## オーラルフレイル～口の衰えは老いの始まり～

オーラルフレイルは、“食べこぼし”や“むせ”などの口に関する些細な衰えが積み重なった状態です。オーラルフレイルを放置し、口腔機能が低下すると

- ①食事による栄養がとりにくくなる
- ②会話がしづらく人と会うのがおっくうになる
- ③誤嚥性肺炎を起こしやすくなる

など、全身のフレイル（虚弱な状態）を招きやすくなります。

口まわりの些細な衰えを見逃さないようにチェックしてみましょう。



チェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
自分の歯が 20 本以上ある	0	1
1 日に 2 回以上は歯をみがく	0	1
1 年に 1 回以上は歯科医院を受診する	0	1

合計点数が

0～2 点：オーラルフレイルの危険性は低い

3 点：オーラルフレイルの危険性がある

4 点以上：オーラルフレイルの危険性が高い

※3 点以上の「危険性あり」の方は専門的な対応が必要です。

合計点数



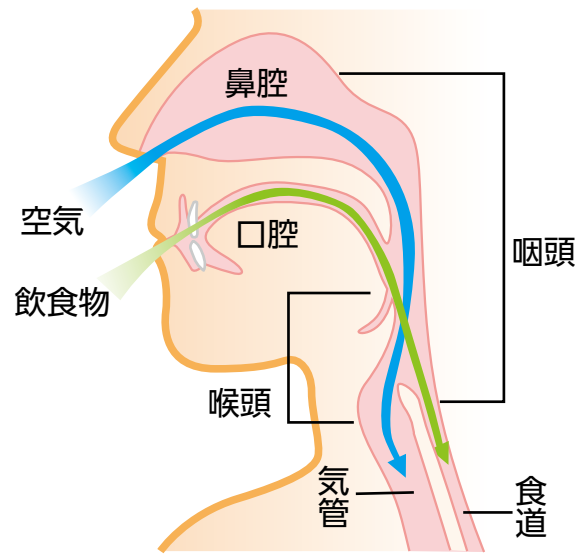
## 誤嚥性肺炎について

空気と飲食物の通り道は、咽頭で交差しています。食べ物が通過する際は、食べ物が気管に入らないように気管の入り口が封鎖されます。

のどの周辺の筋肉が衰えると、この機能がうまく働かず、食べ物や唾液が気管に入りやすくなり、むせることも多くなります。機能低下がさらに進むと日常的に唾液などが気管に流れ込み、誤嚥による肺炎を起こしやすくなります。

**特に口の中が不潔な場合は、誤嚥性肺炎になるリスクが高くなるだけでなく、風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなります。**

口・のどの構造



誤嚥性肺炎予防のポイント



**口の清潔を保つ**

口の中を清潔に保つことで、炎症の原因となる細菌数を減らすことが大切です。

**咀嚼・嚥下力を保つ**

日頃から、しっかり噛む、飲み込むことを意識しましょう。



**免疫力を保つ**

適度の運動や睡眠、バランスの良い食事等で免疫力を保ちましょう。

## 口腔ケア～歯の喪失やオーラルフレイルを予防しよう～

口腔ケアには歯みがきやうがいなどで口の中を清潔に保つためのケアと口のマッサージやトレーニングで咀嚼や嚥下、会話など口の働きを保つためのケアの2種類があります。

口腔ケアを行うことで次のような効果があります。

### 口腔ケアの効果

- ◆ むし歯や歯周病などの細菌感染による病気を防ぐ
- ◆ 唾液分泌の促進による口腔内の自浄
- ◆ 味覚の改善
- ◆ 口の開閉や食べ物を咀嚼することによる脳への刺激
- ◆ コミュニケーションの円滑化

### お口の観察ポイント

## 口腔ケアを行う前に、まず、お口の状態を知ろう！

歯肉と頬の間に食べかすが付いていませんか

**入れ歯**  
汚れていませんか  
落ちてきませんか  
こわれていませんか  
バネをかける歯が欠けていませんか

周りの歯が抜けて1本だけ残っている場合、汚れが付いていませんか

口臭はありませんか

上あごにネバネバした汚れは付いていませんか

**舌**  
乾燥していませんか  
苔のような汚れはありませんか

唇が乾燥して割れていませんか

**むし歯**  
歯に穴があいていませんか  
歯の付け根が黒くなっていませんか  
痛みはありませんか

**歯周病**  
歯肉がブヨブヨしていませんか  
赤く腫れていませんか  
出血していませんか  
歯がグラグラしていませんか

歯肉に傷ができていませんか



## 口腔の清潔を保つために

### うがい

うがいには大きく分けて、口の中を洗う「ブクブクうがい」と上を向いて喉の奥を洗う「ガラガラうがい」があります。

うがいにより口の中をきれいにすることで、感染症や誤嚥性肺炎を予防する効果と頬や喉の筋肉を鍛える効果があります。

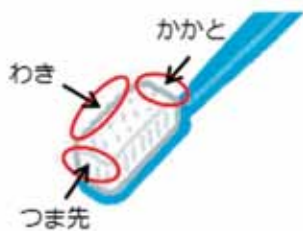
最初に「ブクブクうがい」で口の中をきれいにしてから「ガラガラうがい」で喉の奥を洗います。

 <ul style="list-style-type: none"><li>①水を口に含む</li><li>②右の頬を膨らませ、3～4回ブクブクする</li><li>③反対側も同様にする</li><li>④鼻の下を膨らませ、3～4回ブクブクする</li><li>⑤頬全体を膨らませ、3～4回ブクブクする</li></ul>	➔	<ul style="list-style-type: none"><li>⑥“あ～”、“お～”と声に出しながら、ガラガラうがいをする</li></ul> 
---	---	---

※高齢者が「ガラガラうがい」をする場合は、誤嚥の恐れがありますので十分注意し、無理に行わないでください。

### 歯みがきのコツ

#### 歯の形に合わせて歯ブラシの部位を使い分けよう！



歯ブラシは、部位によって「つま先」、「わき」、「かかと」にわけられます。

歯の形態や生え方により、上手に使い分けることが効果的です。



歯ぐきとの境目  
前歯の間  
↓  
「わき」を使う



前歯の裏側  
奥歯の手前  
↓  
「かかと」を使う



奥歯の間  
奥歯の後ろ  
↓  
「つま先」を使う



歯の表面  
噛み合わせ  
↓  
全面を使う

## 歯間清掃グッズを利用しよう！

歯と歯のすき間にはデンタルフロスや歯間ブラシを利用します。

歯並びの悪い部分などはタフトブラシでピンポイントに磨きます。



## みがき終わりは舌でチェック！

みがき終わりは舌の先で歯の表面をなめてください。みがけているところはツルツルしています。ヌルヌルしたり、ザラザラしているところは汚れがついたままです。ツルツルをめざしてみがきましょう。



ザラザラ汚れを放置すると、歯ブラシでは取れない歯石になってしまいます。

舌先で歯の裏側をなぞります。



## 舌の汚れも取ろう！

舌の表面に白っぽい苔のような汚れを舌苔（ぜったい）といいます。歯垢と同様に細菌のかたまりで、放っておくと口臭の原因になったり、食べ物の味がわかりにくくなったりします。



正常な舌



舌苔が付着した舌



舌ブラシの一種

優しく手前にかき出すように5回ほど動かします。吐きそうになる場合は舌の先からケアを始めましょう。



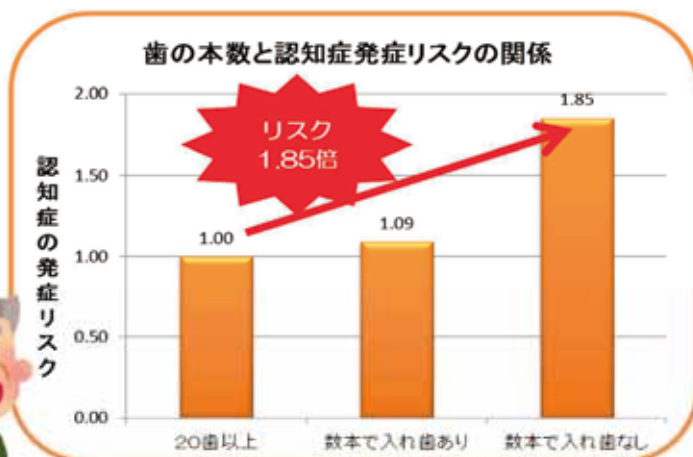
## 入れ歯

歯を失ったら、入れ歯を入れてきちんと噛める状態を保つことが大切です。

噛める状態を維持することで、口周りの筋力低下を防ぎます。

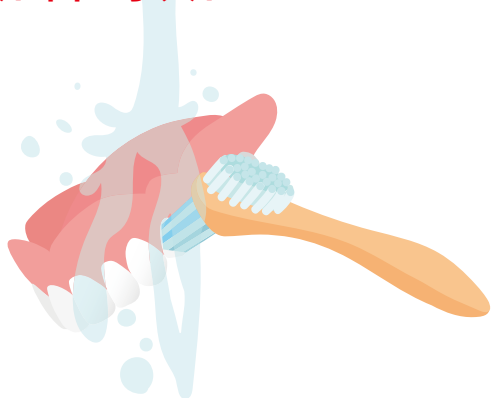
また、噛むことで脳への刺激も維持できます。

逆に歯を抜けたままにしておくと認知症のリスクが高まります。

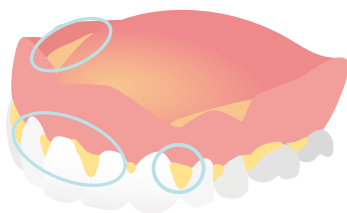


20本以上ある人を1とした場合の認知症発症リスクの比較  
※対象は、4年の間に認知症を発症した65歳以上の高齢者4,425人

## 入れ歯の手入れ



汚れが残りやすいところ



総入れ歯



部分入れ歯

流水下で汚れのつきやすい箇所を丁寧にみがきます。

※落下による破損を防止するため水を溜めた洗面器を用意します。

※歯磨剤は、入れ歯を傷つける恐れがありますので使用しません。



就寝時には入れ歯洗浄剤に浸して保管します。  
乾燥による変形を防ぎ、殺菌効果もあります。

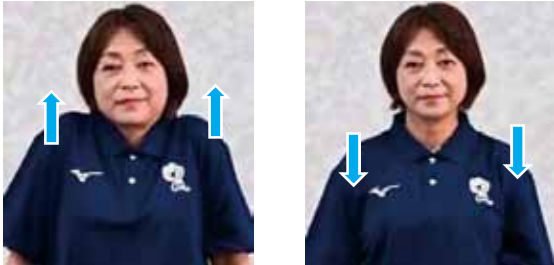
# 口腔機能を保つトレーニング

歯あわせ体操

いつまでもおいしく食べるために、そして若々しい表情づくりのためにも歯あわせ体操を毎日続けてみましょう



## 1. 肩の上げ下げ



- ①息を吸いながら両肩を引き上げます。
- ②息を吐きながら肩をジワ〜とおろします。

★余分な肩の力を抜く体操です。

## 4. 口の開閉運動



- ①大きく、ゆっくり口を開けます。
- ②口を閉じて奥歯を噛みしめます。そのとき、口の両端に力を入れて、舌を上あごに押しつけましょう。

★噛む力、飲み込む力を強くします。

## 2. 胸開き（ちょうだい体操）



- ①肘を直角に曲げて、手のひらを上に向けます。
- ②脇をしめたまま、息を吸いながら手を横に広げます。そのときに背中を寄せます。
- ③息を吐きながら手を前に戻しましょう。

★姿勢をよくする体操です。

## 5. 唇の体操



- ①噛みしめながら「いー」と唇を左右に引きます。
- ②「うー」と口をすぼめます。

★口周りの筋肉を鍛えます。

## 3. 首の体操



- ①ゆっくり振り向くように、左右を見ます。
- ②頭の重みを感じながら、ゆっくり首を横に倒します。
- ③肩の力を抜いたまま、前に倒します。その後、下を向いたまま振り子のように動かしましょう。

★首回りの緊張をとる体操です。

各 3～5 回を目安に自分のペースで調整しましょう。



スマートフォンで二次元コードを読み込み、「いきいきわかやま体操アプリ」のダウンロード&登録を行うと「歯あわせ体操」の動画が視聴できます。

## 6. 舌の体操



- ①口を大きく開けて、舌を出します。  
②舌先を上を持ち上げます。

- ③④舌先を左右の口の端につけます。  
⑤唇の周りを舌先で1周回してみましょう

★舌を動かす力を強くします。

## 7. 頬のふくらましと口すぼめ体操



- ①頬をふくらませて、口から息がもれないようにこらえます。(舌を上あごに押しつけましょう。)  
②息を吸うように口をすぼめます。

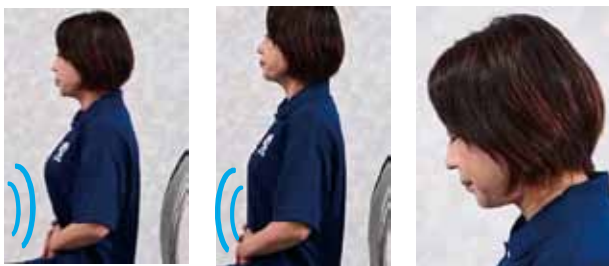
★頬と口の周りの筋肉を鍛えます。

## 8. 発声練習(パタカラ)

- ①「パピピパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」と一語ずつ、力強くはっきり言います。  
②「パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」と早くなめらかに言きましょう。

★唇や舌の動きをよくします。

## 9. 深呼吸とつばゴックン



- ①呼吸を整え、お腹をへこませるように口をすぼめて息をゆっくり吐きます。  
②鼻から吸って、お腹が膨らんだところで一度息を止め、力強く「ゴックン」とつばを飲み込み、息を吐き出します。

★腹圧を高め、誤嚥しかけた時に吐き出す力を強くします。

## 10. 唾液腺マッサージ



- ①人指し指から小指の4本を耳のちょうど真横にあて、内から外へクルクル回します。



- ②エラの内側の軟らかいところを、親指で下から上へ押し、少しずつ前へずらします。

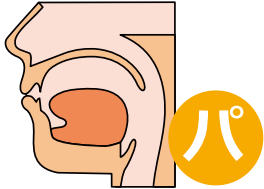
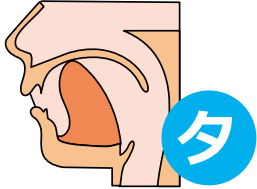
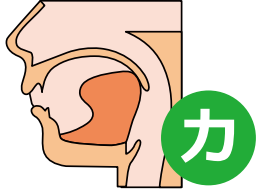
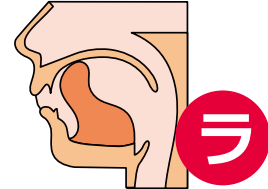


- ③あごの真ん中、舌の付け根のあたりを狙って親指で下から上へ押します。

★唾液腺を刺激してつばを出やすくする体操です。


## パタカラ体操

パタカラ体操は、食べ物を口に入れてから飲み込むまでの口の動きを行う発声練習です。

			
食べ物の取り込みと飲み込みの動き	食べ物を上あごで押しつぶす動き	食べ物をのどの奥に送り込む動き	食べ物を舌の上にまとめる動き
唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。	舌を上あごにしっかりつけることで発音します。舌の先の力を強くします。	のどの奥に力を入れてのどを閉めることで発音します。舌の奥を強くします。	舌を丸め、舌先を上の前歯の奥に付けて発音します。舌を巻く力を強くします。

## あいうべ体操

あいうべ体操は、口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛える体操です。食いしばりや口呼吸を防止します。



**口を大きく開ける**  
縦の楕円形に近くなるようにして、喉の奥が見えるくらい大きく開ける



**口を横に開ける**  
首に筋が浮き出るくらい、頬の肉が両耳による感じで思い切り口を横に開ける



**口をとがらせる**  
唇を思い切り前に突き出すような感じで発音する



**舌を伸ばす**  
舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで下を出す。

四つの動作を繰り返します



## 口腔機能レクリエーション

～口腔機能を維持するためにみんなで楽しくやってみよう～

### 紙リレー

【効果】呼吸機能を高めます。

【用意する物】

ストロー（人数分）

5 cm角程度の薄い紙（チーム数分）

紙皿（人数分）

【実施方法】

- ①いくつかのチームに分け、チーム毎に机横一列に座ってもらいます。
- ②参加者にストローを配布し、手を使わないように説明します。
- ③リレーする紙を置く陣地として、それぞれの前に紙皿を置きます。
- ④スタートの合図で、端の人からストローで紙を吸いながら持ち上げ、次の人の陣地に運びます。
- ⑤次の人からも同様に繰り返し、早くゴールしたチームを勝ちとします。



### ストローダーツ

【効果】唇をきちんと閉じる訓練になります。

【用意する物】

ダーツの的にする段ボール

ストロー（人数分）

矢に見立てた折り紙（参加人数×吹く回数分）

【準備】

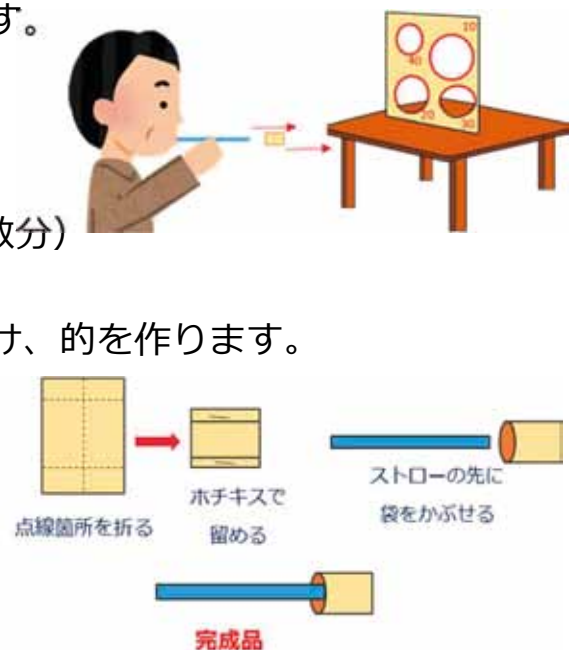
- ①段ボールに大小様々な大きさの穴を開け、的を作ります。

穴の大きさにより点数を変えます。

- ②紙をホッチキスで留めて袋状にします。（右図参照）

【実施方法】

- ①ストローの先に紙で作った袋をかぶせ、参加者に配ります。
- ②一人ずつ同じ位置からの的に向かってストローを吹いて袋を飛ばします。
- ③袋を通すことができた穴の点数を合計します。  
一番高い点数が勝ちとなります。



## 舌でカテゴリー分け

【効果】舌を動かす力を強くします。

【用意する物】

大きな紙、太字ペン

カテゴリー別のカード（花の名前や動物の名前）

【実施方法】

- ①カテゴリー別に舌を出す向きを決めた紙を貼り出します。
- ②進行役がカードに書かれている内容を読み上げます。
- ③「せーの」の合図で舌を出します。
- ④正解者に得点を与えます。

カテゴリー	舌の位置
● 花	→ 上
● 動物	→ 下
● 果物	→ 右
● 野菜	→ 左



## 早口言葉

効果：舌や頬、口唇などの筋肉を鍛え、口の動きをよくします。

易

なまむぎ なまごめ なまたまご  
生麦 生米 生卵

スモモも 桃も 桃のうち 桃も スモモも 桃のうち

ぼうず びょうぶ しょうず ぼうず え か  
坊主が屏風に 上手に坊主の絵を描いた

あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ  
赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

とうきょうとつきよ きよかきよくきよくちょう きょう なまだら ならなま かつお  
東京特許 許可局局長 / 京の生鰯 奈良生まな鰯

となり たけがき たけた たけた たけた  
隣の竹垣に竹立てかけたのは、竹立てたかったから竹立てかけた

ぬ くぎ ひ ぬ くぎ くぎぬ ぬ くぎ  
抜きにくい釘 引き抜きにくい釘 釘抜きで抜く釘

難

あや おや あやま あや や おや あやま い  
お綾や親にお謝り お綾や八百屋にお謝りとお言い

かみがたそう しょしゃやま しゃそう そうめいだい きょう そうしゃ しょしゃ しょしゃ  
上方僧 書写山 社僧の僧命代 今日の奏者は、書写じゃぞ、書写じゃぞ

## かかりつけ歯科医をもとう

～口の健康づくりは自分とプロの二人三脚で～

口のケアは、毎日自分で行う「セルフケア」にプラスして、定期的に歯科医院を受診して「プロケア」を受けることが、歯と口の健康を守るために必要です。

### セルフケア

セルフケアは、毎日ご自身で行う歯や歯ぐき、入れ歯のお手入れです。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシ、タフトブラシなどを使うと効果的です。

1日1回は時間をかけて行いましょう。



### プロケア

定期的に歯科健診を受けることで、口の中にトラブルがないかチェックするだけでなく、セルフケアで落としきれない汚れをクリーニングしたり、個々の口の状態に合わせてセルフケアの指導もしてくれます。



### かかりつけ歯科医って？

「かかりつけ歯科医」とは、むし歯や歯周病で歯が痛くなったときだけ行く「行きつけの歯科医」のことを指すのではありません。

歯や歯ぐきの健康のことについてはもちろん、子育てや介護にまつわる食事や口腔ケアの相談など、健康のための良きアドバイザーとなる存在を言います。

### かかりつけ歯科医 チェックポイント

- ▼ 通いやすい場所にある
- ▼ 治療法についてきちんと説明してくれる
- ▼ 必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる
- ▼ 予防のための指導やアドバイスをしてくれる

## 歯科医院への通院が難しくなったら～訪問診療について～

病気などにより自宅からの移動が困難な方は、訪問による歯科治療や口腔ケアが受けられます。

お口が気になる

入れ歯が  
合わない

がん治療中の  
口のトラブル

口腔ケアの相談

お口の困りごとに対して、歯科医師、歯科衛生士が訪問して歯科治療や口腔ケアを行います。

### 訪問歯科診療 Q&A

Q 訪問診療の対象者は？

A 療養中の方、歩行困難等で通院が困難な方が対象です。

Q どの地域まで訪問してもらえますか？

A 歯科医院から半径16kmの範囲が訪問対象地域になります。

Q 来てもらえるのは自宅のみですか？

A 自宅だけではなく、入院中の病院や特別養護老人ホーム、老人保健施設、有料老人ホーム等への訪問が可能です。

Q 保険診療になりますか？

A 保険診療です。希望により、保険外の治療も可能です。

Q 訪問診療はどの歯科医院でもしてもらえますか？

A 対応できない歯科医院もあります。

まずは、かかりつけ歯科医にご相談ください。

かかりつけ歯科医がない場合は、在宅歯科医療連携室にご相談ください。



### 在宅歯科医療連携室

〒640-8287 和歌山市築港1丁目4-7 一般社団法人 和歌山県歯科医師会

連絡先 電話 073-428-3411 FAX 073-431-2660

受付時間 月曜日～金曜日（祝祭日を除く） 午前9時～午後5時

#### 協力

一般社団法人 和歌山県歯科医師会  
一般社団法人 和歌山県歯科衛生士会

#### 発行・編集

和歌山県福祉保健部健康局健康推進課  
(和歌山県口腔保健支援センター)

#### 参考

- 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル（公益社団法人日本歯科医師会）
- 歯を失ってしまう原因と対策（公益財団法人8020推進財団）
- 神奈川県オーラルフレイルハンドブック（神奈川県・公益社団法人神奈川県歯科医師会）

この冊子に関するお問い合わせは、和歌山県口腔保健支援センター（073-441-2656）までお願いします。