

お口の健康マニュアル

もくじ

鹿児島県保健福祉部部長挨拶

鹿児島県歯科医師会会長挨拶

もくじ

I お口の健康維持のために(口腔機能向上の意義) P 1

II お口と喉の仕組み P 1

- 1 お口の中の仕組み P 1
- 2 飲み込みの仕組み(摂食・嚥下のメカニズム) P 2
- 3 正常な嚥下と誤嚥 P 3

III お口と全身のかかわり P 4

- 1 お口の健康と全身の健康 P 4
- 2 噛むことの効果(口腔機能向上の効果) P 5
- 3 お口や入れ歯を清潔に保つ効果 P 6

IV 飲み込みの異常が疑われる症状 P 7

V 入れ歯のお手入れ P 9

VI はじめよう!! お口元気レッスン P 10

- 1 顔面体操 P 10
- 2 だ液線マッサージ P 11
- 3 舌の体操 P 12
- 4 はっきり読みエクササイズ P 13
- 5 早口言葉 P 14
- 6 お食事マップ P 15

VII お口のケアと歯科健診 P 16

- 1 「かかりつけ歯科医」を持ちましょう! P 16
- 2 歯科の訪問診療・訪問指導を利用しましょう! P 16

付録 P 17

- 市町村における介護予防サービス P 17
- 災害時のお口のケア P 18・19
- 8020達成のために P 20
- 関連団体 P 21

参考文献

I. お口の健康維持のために

II. お口と喉の仕組み

III. お口と全身のかかわり

IV. 飲み込みの異常が疑われる症状

V. 入れ歯のお手入れ

VI. はじめよう!! お口元気レッスン

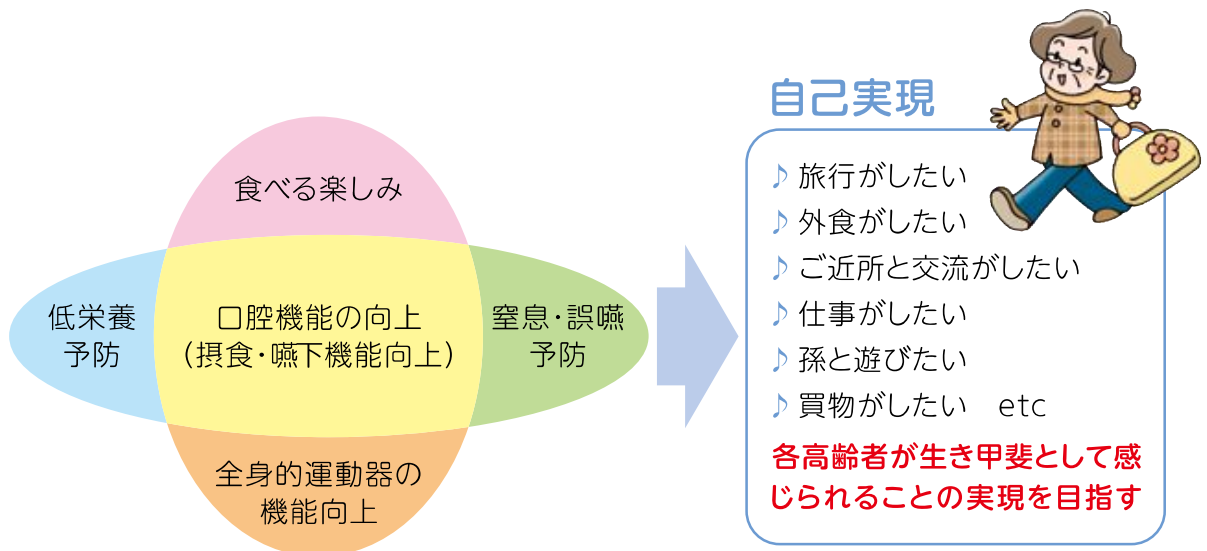
VII. お口のケアと歯科健診

付録

I お口の健康維持のために(口腔機能向上の意義)

「食べる」ことは、人にとって日常生活をいとなむ上で必要不可欠の行為であり、また最大の楽しみでもあります。また、「食べる」行為は、単に栄養摂取だけでなく、目で色彩や形を感じ、鼻で香りを感じ、お口で温度や味覚、食感を感じながら行う行為です。その結果、脳を刺激し、また「^か噛む」という運動により脳への血流を増加させることとなります。

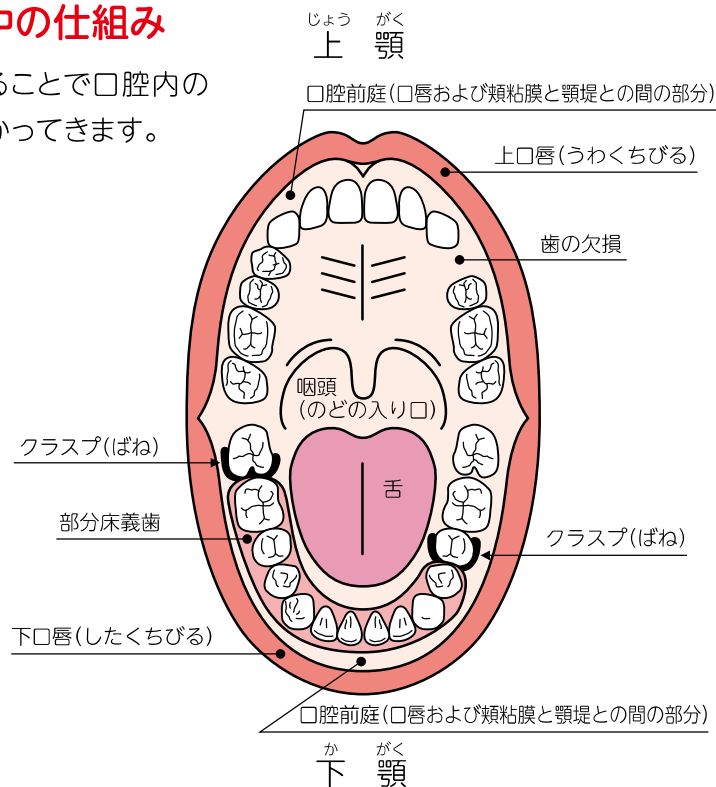
お口の健康維持(口腔機能の向上)を通して生きる意欲を引き出し、住み慣れた地域で健康で快適な生活(自己実現)を目指しましょう。



II お口と喉の仕組み

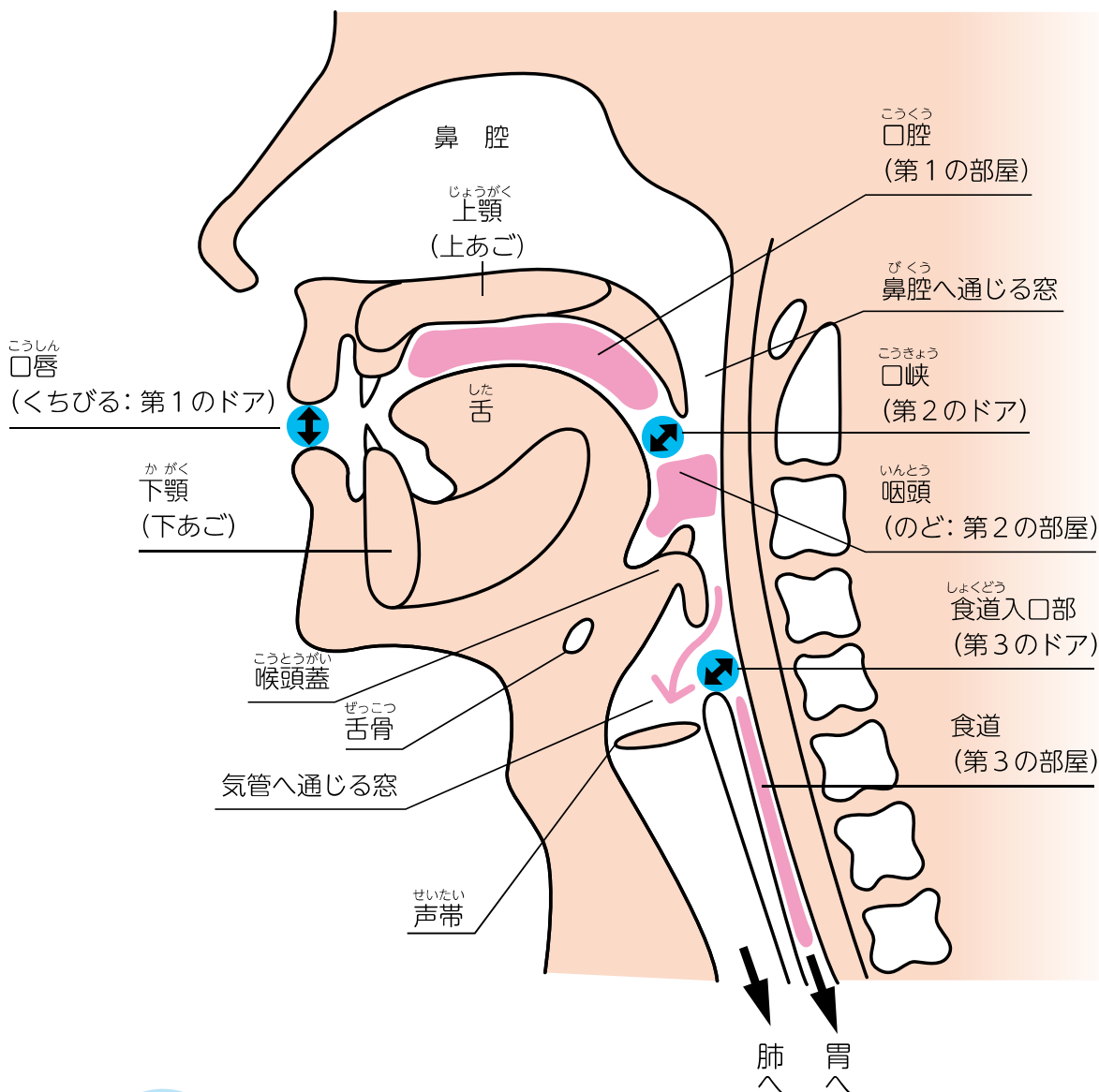
1 お口の中の仕組み

毎日見ることで口腔内の様子がわかってきます。



2 飲み込みの仕組み(摂食・嚥下のメカニズム)

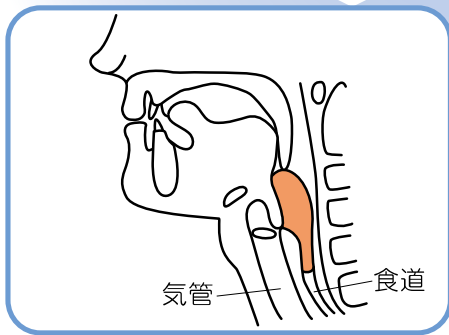
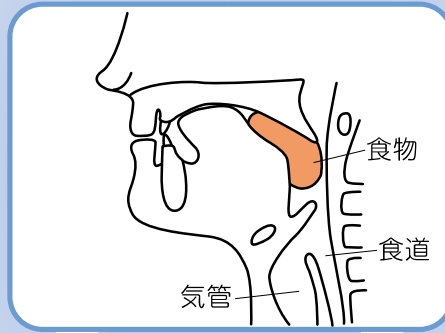
食べ物が通過する3つのドアと3つの部屋



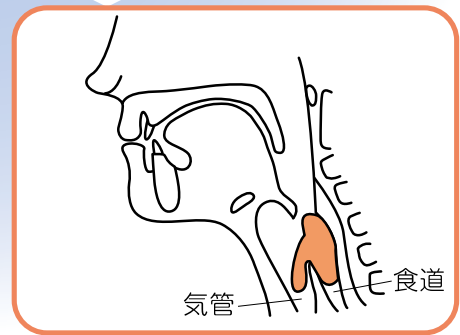
お口の健康には
3つのドアが
大切です。

- ① 第1のドアがうまく閉じないと
→パピペポがうまく言えない
うまく飲み込めない
食べ物をこぼす
- ② 第2のドアがうまく働かないと
→カキクケコがうまく言えない
鼻から息が漏れる
- ③ 第3のドアがうまく作動しないと
→飲み込む時にむせる
食事後、喉がゼロゼロしたり、ゴロゴロ音が出る

3 正常な嚥下と誤嚥

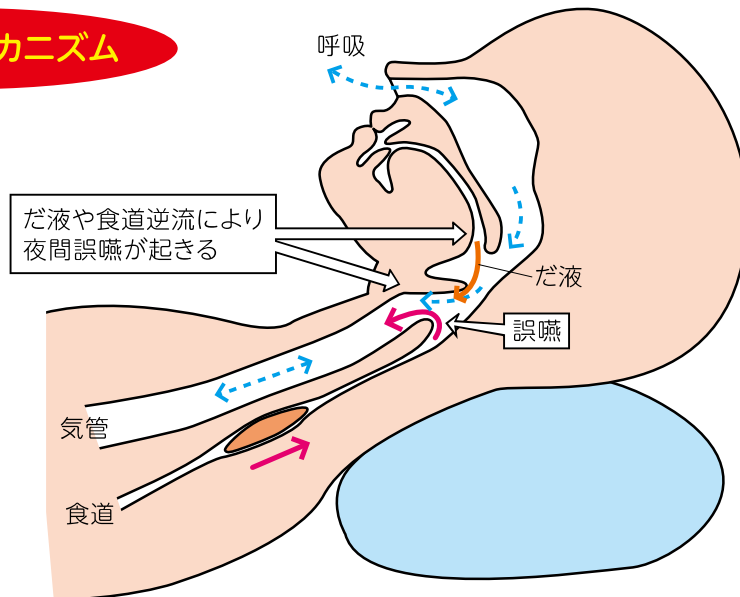


正常な嚥下



誤嚥

夜間の誤嚥メカニズム



III お口と全身のかかわり

1 お口の健康と全身の健康

● 口は生命を保つための入り口です。

食べることは命を支えるうえで大切なことです。栄養をしっかりと取り込み、おいしく食べるためには、「歯」と「口」の健康は欠かすことができないものです。



美味しく味わう

● 口は大切なコミュニケーション器官です。

人の口は、食べるだけでなく、話す器官でもあります。歯や口の周囲の筋肉は、発音に大きく関係しています。また、歯が抜けることで、顔の形や相手に与える印象が変わったり、日常生活にも支障をきたす可能性があります。



生き生きとした若々しい表情
また、噛むことで脳への血流が増加します。

● 歯と口は全身の病気と深い関係があります。

糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させ、また、歯周病が糖尿病を悪化させます。

認知症

動脈硬化が進むと、脳卒中を引き起こし、脳血管性の認知症になる可能性が高くなります。また、歯が少ない人ほど、脳が委縮しているという報告もあります。

肥満

肥満の人は、普通体重の人より 1.5 倍歯周病になりやすいという報告があります。

動脈硬化

歯周病菌が血管の中に入り込み、炎症を起こした血管に付着して、動脈硬化を悪化させます。

肺炎

飲み込む力が弱くなると、歯周病菌などの口の中の細菌が気管や肺に入り込むことで、肺炎になり、死に至ることもあります。

心疾患

心臓の内側の膜「心内膜」に歯周病菌が感染して炎症が起こり、心臓の働きが低下します。(感染性心内膜炎)
動脈硬化による冠動脈の閉塞や狭窄などで心筋への血流が阻害され、血液が心臓の心筋にいきわたらなくなります。(心筋梗塞・狭心症)



胎児の低体重・早産

母親が歯周病にかかっていると低体重児出産や早産を起こすリスクが高くなります。

歯と口の健康のためにも禁煙に努めましょう

喫煙習慣があると、歯周病を発症・進行するリスクは2~9倍に高まります。

2 噛むことの効果(口腔機能向上の効果)

よく噛むことにはこんな効果があります!!

元気な笑顔になります

噛むときに働く口の周りや頬の筋肉は笑顔になるときも働くので、噛むことにより顔の表情筋のトレーニングにもなります。

脳が刺激されます

噛むことにより脳への血流が増し、また刺激を受け、脳が活発に働くようになります。

噛み合わせが安定することにより、転倒を防ぎます。

食べ物がおいしくなります

食べ物本来の味は、かみ砕かれてだ液に溶け出してから、舌の味を感じる器官(味蕾)で感じられます。噛んだときに感じる歯触り(食感)はおいしさの大きな要素です。

つば(だ液)が多く出て飲み込みやすくなります

つば(だ液)が多く出て外部からの細菌や、ウイルスから守ってくれます

言葉の発音ははっきりします(構音の改善)

発音に関係する唇や舌の筋肉が、よく噛むことにより鍛えられます。

会話がしやすくなります

胃腸での消化吸収を助けます

口腔機能向上の効果

- ① むし歯・歯周病予防
- ② 口臭予防
- ③ だ液分泌促進
- ④ 風邪・インフルエンザ予防
- ⑤ 誤嚥性肺炎の予防
- ⑥ 味覚の回復
- ⑦ 構音の改善
- ⑧ 低栄養の予防
- ⑨ 認知症予防
- ⑩ 運動機能の回復
- ⑪ 生活意欲の回復や閉じこもり予防

よく噛むことにより食べ物が細かく砕かれて、胃での消化が楽にできるようになります。噛む刺激が脳に伝わると、胃液が出るようになります。

3 お口や入れ歯を清潔に保つ効果

お口を上手にきれいにするとこんなよいことがあります

● 食べ物がおいしくなります。

舌に汚れがたまっていると、舌の味を感じる器官（味蕾）の働きを邪魔します。舌をきれいにすると、味の感覚が鋭くなり、薄味でもおいしく食べられるようになります。



● 口の中がさっぱりします。

口の中の汚れに気がつかず、きれいになって初めて違いに気づく場合が少なくありません。きれいにできると、口の中や入れ歯がさっぱりとした感じになります。きれいになった気持ちよさを体験しましょう。



● 口、頬、舌の筋肉のトレーニングになります。

歯みがきの時に口を大きく開けたり、歯ブラシで頬や口をひっぱってストレッチしましょう。だ液も多く出てきます。ブクブクうがいで、唇、頬、舌の筋肉をきたえます。



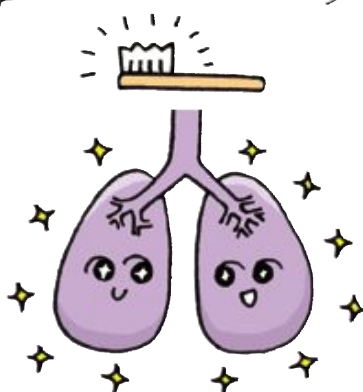
● 歯周病やむし歯を防ぎます。

歯の汚れはむし歯や歯周病の大きな原因です。入れ歯の汚れは歯肉の腫れや口内炎の原因になります。



● 口の中の細菌を減らして肺炎を予防します。

口の中の細菌が原因となって起こる肺炎（誤嚥性肺炎）を予防します。



● 口臭を予防します。

歯や舌の汚れは口臭の大きな原因になります。口臭は自分では気がつかないことがあります。

