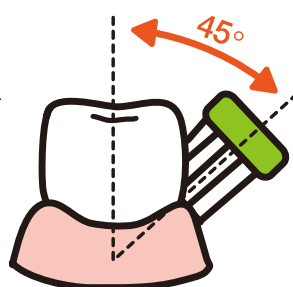


# お口の清掃

## 歯みがきの基本

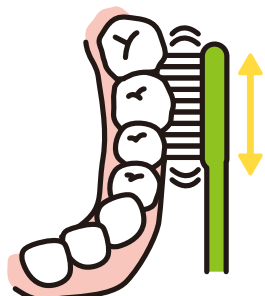
### 歯と歯ぐきの間

歯と歯肉の境目に毛先を45°に当てる。



### 歯と歯の間

毛先を細かく振動させ、歯と歯の間に歯ブラシの毛先が届くようにする。



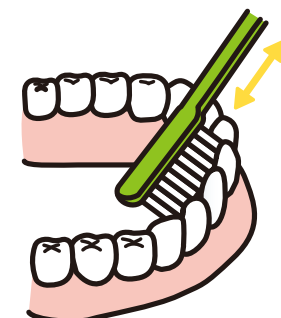
### かみあわせる面の溝

かみ合う面は直角に当てて小さくゴシゴシとみがく。



### 前歯の裏側

歯ブラシを縦に当て、縦方向に動かす。

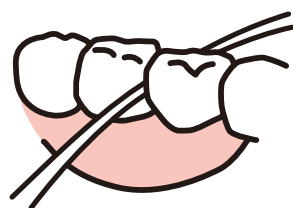


## 歯の間もキレイに

歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯ブラシだけでは届かない、歯と歯の間を掃除する。



歯間ブラシ



デンタルフロス

## 入れ歯をキレイに

流水で流しながら、専用ブラシ等を利用して洗う。部分入れ歯は、バネの部分小さなブラシを使ってきれいにする。万一落としてもこわれないように水のはった洗面器の上で洗う。



## 舌をキレイに

歯みがきの後、舌ブラシで鏡を見ながら舌の「奥から手前」に掃除する。



[お問い合わせ]

山口県口腔保健支援センター(山口県健康福祉部健康増進課)

〒753-8501 山口県山口市滝町1-1 TEL.083-933-2920

元気っちゃ!

やまぐち



山口県

Yamaguchi Oral Frailty Measures

# オーラルフレイル対策

歯と口の働きには、「噛む」・「飲み込む」・「話す」があります。その働きが軽度で衰えた状態を「オーラルフレイル」といい、全身の衰えに大きく関わると言われています。オーラルフレイルは、早めに気づき対策を行うことで、改善できるとされており、予防とともに、そのサインを見逃さないことが大切です。

お口の体操と清掃で口元から健康に!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

\*歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使用して堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計点数

- 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あり
- 4点以上 ▶ オーラルフレイルの危険性が高い

作表: 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規氏、飯島勝矢氏



作図: 東京都健康長寿医療センター 平野浩彦氏



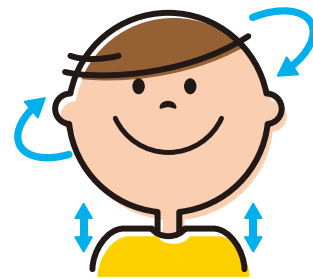
# お口の体操

## 1 深呼吸

姿勢を正し、鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり吐く。

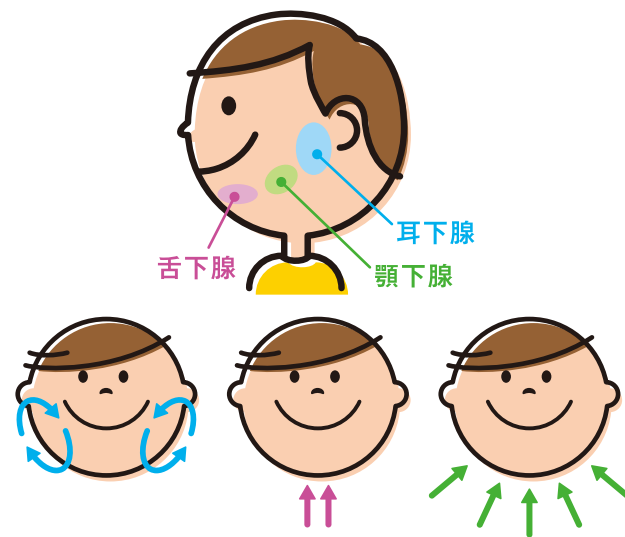
## 2 首・肩のストレッチ

頭をゆっくり前後・左右・回転させる。肩を上げて、スッと力を抜いて下げる。



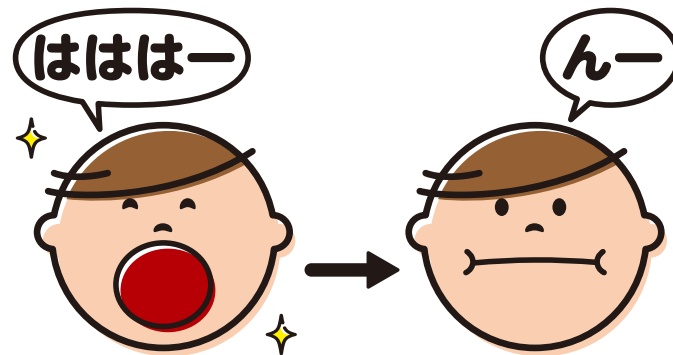
## 3 唾液腺マッサージ

指数本で、耳の前を円を描くようにマッサージ。両手の親指で、あごの真下の柔らかい部分をあごの骨に沿ってマッサージ。

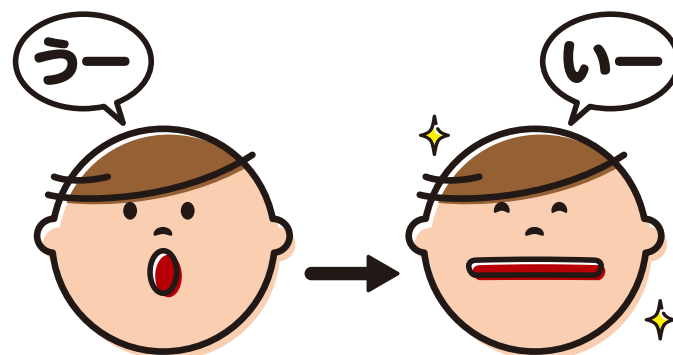


## 4 口の運動

ゆっくり「はははー」と大きく口を開け笑った後、「んー」と閉じる。



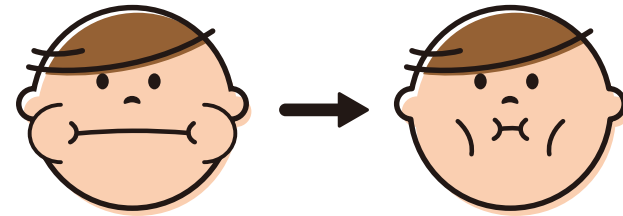
ゆっくり「うー」と唇をすぼめた後、「いー」と唇を横に引き、おもいきりの笑顔!!



いすに腰を深くかけ、リラックスした状態で行いましょう。食前に準備体操として行うと効果的です。途中で疲れた場合は、無理せず休憩をとるか、中止しましょう。

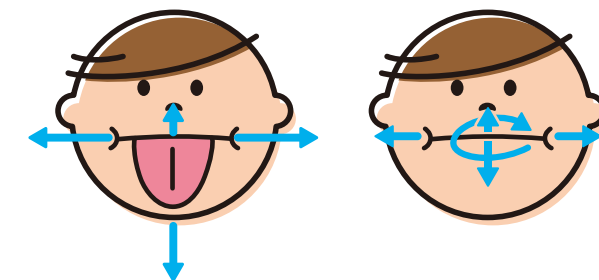
## 5 頬の運動

頬を張るようにしっかり膨らませた後、頬を吸うようにして口をすぼめる。



## 6 舌の運動

舌を出した状態・閉じた状態で、上下・左右・回転させる。



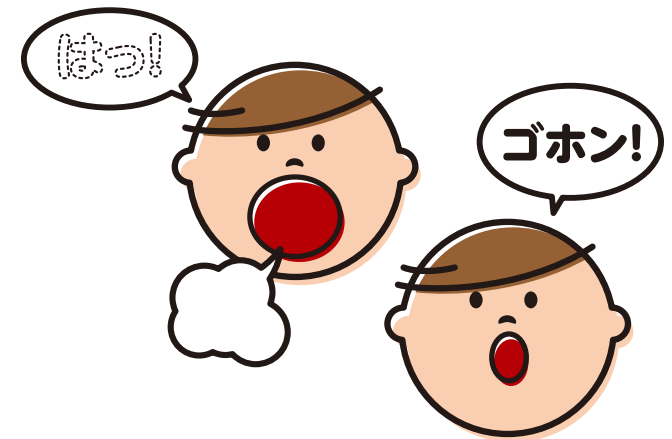
## 7 発音の練習

「ば」「た」「か」「ら」と発音する。



## 8 咳払いの練習

大きく息を吸い込んだ後、声を出さずに、一気に強く「はっ!」と息を出す。強く咳をする。



## 9 飲み込みの練習

深呼吸するようにゆっくりと息を吸い、息を止めて「ごくん」とつばを飲み込む。その後、ゆっくりと息を吐く。



## 10 深呼吸

姿勢を正し、鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり吐く。

参考:山口県健康福祉部長寿社会課 「高齢者の「ありたい」をかなえる」