

## 2. 口腔ケア（口腔機能の向上）

～健康長寿はお口の健康から～

お口の機能が衰えると、全身の機能も低下します。

お口の健康を維持・改善し、おいしく食べて元気に話す毎日を目指しましょう！

### (1) お口の清潔を保つ

歯ブラシだけではなく、歯と歯の間を清掃する道具（歯間ブラシや糸付きようじ）も使いましょう。また、舌や入れ歯の清掃もしましょう。

特に寝ているときはお口の中の細菌が増えやすい時間です。寝る前のお手入れは丁寧にしましょう。



入れ歯のクラスプ（金属のつめ）や  
クラスプがかかる歯の側面もきれいにしましょう

### 舌のケア

舌のケアは肺炎予防に大変効果的です。

誤嚥性肺炎の原因菌は、舌や粘膜に多く付着しています。



舌ブラシを水でしめらせ、舌の奥から前へ  
軽い力で動かします。

### (2) きちんと噛んで、しっかり飲み込む

きちんと噛むと唾液の分泌が良くなります。

唾液が出ると飲み込みやすくなります。また食物の消化を助けます。

唾液はお口の清潔維持にも役立ちます。

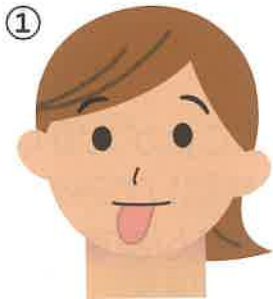
きちんと噛めるお口を保つことが大切です。歯の治療・入れ歯の調整をしましょう。

### (3) お口をよく動かす (お口の体操)

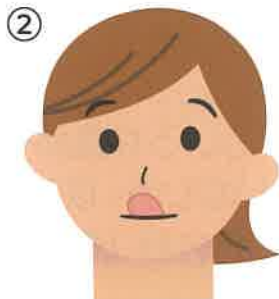
お口を動かすのは筋肉です。筋肉は使わないと衰えます。

口周りや舌を動かす体操をしましょう。はっきりと発声すること、おしゃべりすることもお口のトレーニングになります。

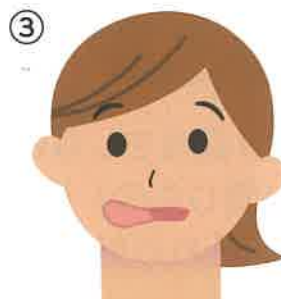
#### 舌の体操



① 舌をあごにつけるよう  
下に出す



② 舌で鼻をなめるよう  
上に出す



③ 口角をなめるよう  
左右に出す



④ 口の中で歯をなめるよう  
左右にまわす

#### 頬の体操



① 頬をふくらます  
(口から息がもれない  
ように)

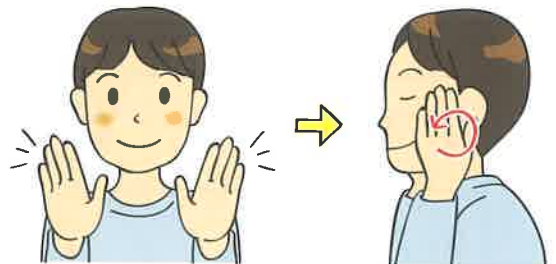


② 頬をへこませます

#### 唾液腺マッサージ

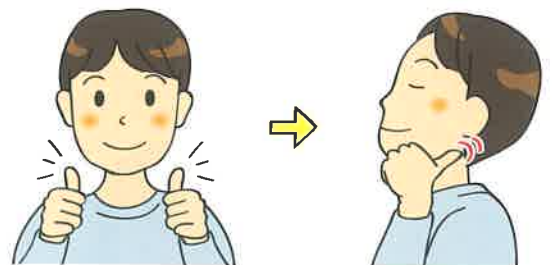
##### 耳下腺

指全体で耳の前 (上の  
奥歯あたり) に触れ、  
後ろから前に円を描く  
ように軽く押す



##### 顎下腺

あごの骨の内側 (やわ  
らかい部分) に親指を  
当て、耳の下からあご  
の下まで少しずつずら  
して押していく



##### 舌下腺

両手の親指を揃えて  
あごの下 (真ん中) を  
軽く押す

