



長崎県版介護予防事業  
【口腔機能の向上プログラム】  
(参加者用)



長崎県介護予防市町支援委員会

# いきいき健康はお口から お口の手入れ(口腔ケア)は介護予防の第一歩！

機能が低下すると？

## お口の働きとは？

- 1.おいしく食べる
- 2.楽しく話す
- 3.呼吸をする
- 4.表情を豊かにする

### 〔主な症状〕

- ・歯が少なくなる
- ・しゃべりにくい
- ・口がかたく
- ・飲み込みにくい
- ・むせやすい
- ・口臭

さらに放置するとどうなるの？

低栄養  
誤嚥性肺炎  
閉じこもり  
転倒

しっかりかめると生活の質が高まる

しっかりかめる

いろいろな食品を食べ、  
必要な栄養素がバランスよく摂れる

かめるようになる  
サイクル

唾液の分泌が消化を助け病気を防ぐ

唾液中の酵素のはたらき  
でおいしさを味わえる

脳が活性化される

運動機能が向上する

表情がいきいき  
ことばの明瞭に

心が安らぎ  
生きる意欲にも

介護予防につながる生活

毎日の口腔ケアで  
一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送りましょう

# 長崎県産品のかみごたえ早見表



歯の本数      0                      5                      10                      15                      20      本

## 口腔機能の向上プログラム

第1回(月日)	第2回(月日)	第3回(月日)	第4回(月日)	第5回(月日)	第6回(月日)
オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション
講話 「お口と健康の関係」	モニタリング	口腔内観察 「お口の健康チェック表(事後評価1)」の記入	モニタリング	モニタリング	講話 「お口の健康維持」
口腔内観察 鏡を見ながらお口の観察 「お口の自己診断(実施前)」及び「お口の健康チェック表(事前評価)」の記入	集団指導	個別指導 口腔清掃 口腔機能	口腔機能の向上 トレーニング	口腔機能の向上 トレーニング	口腔内観察 鏡を見ながらお口の観察 「お口の自己診断(実施後)」及び「お口の健康チェック表(事後評価2)」の記入
個別計画作成	個別計画の確認	口腔機能の向上 トレーニング			まとめ

6ヶ月の教室の中で月に1回、6回開催時のプログラムです。  
実施回数が3回の場合は第1回、第3回、第6回の内容で、2回の場合は、第1回、第6回の内容で活用してください。

# お口の健康体操

毎日の健康はお口の運動から！

## ① 前準備



椅子に腰掛ける

## ② リラックス

食前の頸部や体幹のリラクゼーションは誤嚥の防止につながります。

深呼吸



深呼吸を3回。大きくゆっくりと。

肩の体操



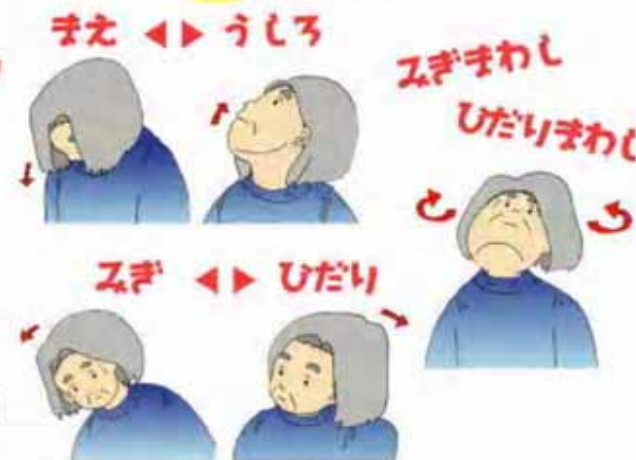
肩を上下に10回動かします。

背筋・腕の体操



背伸びをして前後に3回、左右に3回傾けます。

首の体操



首を前後左右に傾けます。次にゆっくりまわします。それぞれ3回行います。

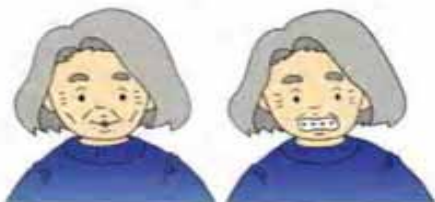


### ③ 摂食・嚥下機能訓練

咀嚼や飲み込みをスムーズにするための訓練です

#### 唇の体操

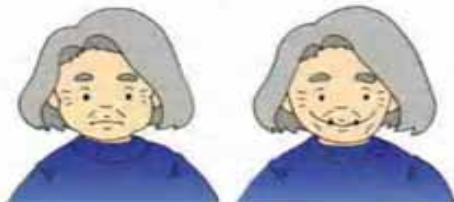
ウー ◀▶ イー



① 5回「ウー」「イー」と発音します。

#### 頬の体操

ふくらませる ◀▶ へこませる



② 3回ふくらませたり、へこませます。

#### 唾液腺のマッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

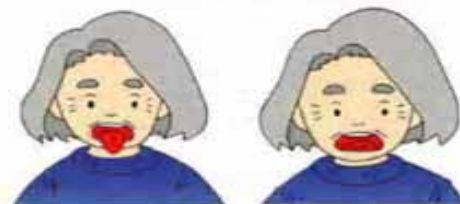
⑦ 人差し指から小指までの4本の指先を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって10回まわします。

⑧ 親指をあごの内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで、指をずらして、4箇所くらいを順番に押します。5回ずつ行います。

⑨ 両手の親指をそろえ、あごの真下のやわらかい部分を上に向かってゆっくり10回押します。

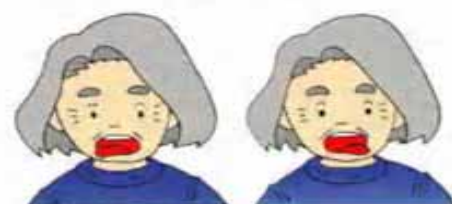
#### 舌の体操

まえ ◀▶ うしろ



③ 3回前後に動かします。

スギ ◀▶ ひだり



④ 3回左右に動かします。

うえ ◀▶ した



⑤ 3回上下に動かします。

スギ ◀▶ ひだり



⑥ 3回左右のほっぺたを押します。

### ④ 構音訓練

咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにします。

パ・タ・カ・ラ

という言葉順番に10回ずつはっきりと発音します。



# お口の自己診断

～ 当てはまるところに をつけましょう～

	【実施前】 月 日	【実施後】 月 日
1. しっかりかめていますか？	(かめる・かめない)	(かめる・かめない)
2. 食事の間にむせたり、咳き込んだりしませんか？	(しない・する)	(しない・する)
3. お口が乾いていませんか？	(いない・いる)	(いない・いる)
4. 歯ぐきの腫れはないですか？	(ない・ある)	(ない・ある)
5. 歯又は入れ歯は何回磨きますか？	( 回 )	( 回 )
6. 舌は汚れてませんか？	(いない・いる)	(いない・いる)
7. 舌は磨いてますか？	(いる・いない)	(いる・いない)
8. 口臭が気になりますか？	(ならない・なる)	(ならない・なる)

## 歯のイラスト記入方法

- むし歯や気になる歯・・・
- 歯のないところ…………… ×
- 義歯（入れ歯）…………… ×
- 歯肉の腫れや出血…………… ~



= お口の健康プログラム =

お名前 \_\_\_\_\_



毎日のブラッシング(歯みがき)が大切です。

## 正しいブラッシング

歯ブラシは歯並びや口の大きさに合わせて選び、効果的なブラッシングをマスターしましょう。

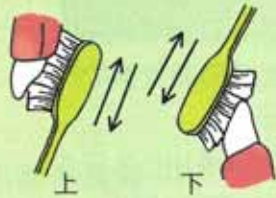
### ●前歯の外側

歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かします。



### ●前歯の内側

歯ブラシを縦向きに当てて細かく動かします。



### ●奥歯の外側

磨き方は前歯と同様。



### ●奥歯の内側

一番奥の歯まで毛先が届くよう意識しながら振動させます。



### ●噛み合わせ面

毛先を噛み合わせ面にぴったりと当て、細かく振動させます。



### 舌の清掃



### ●デンタルフロス

歯ブラシが通らない歯と歯の間につまった歯垢をかき出します。

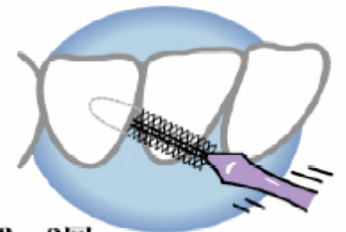
歯と歯の間をゆっくりと前後させます。



### ●歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。

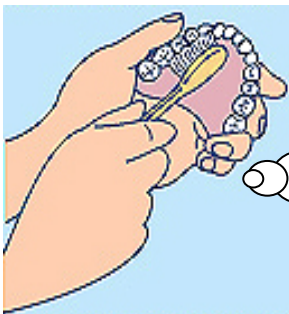
歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、2~3回前後させます。



### 入れ歯のお掃除

入れ歯もほうっておくと、汚れて病気の原因となったり、入れ歯が使いづらくなったりします。日々の手入れが大切です。

入れ歯用ブラシや歯ブラシでみがく。



入れ歯をお口からはずして、ていねいに洗いましょう。

入れ歯洗浄剤を使う。



入れ歯を清潔に保つために洗浄剤の使用が効果的です。

入れ歯が合わない、噛むと痛いなど使いづらくなったら、無理に使用せずすぐに歯科医師に相談しましょう。

編集委員

長崎県介護予防市町支援委員会  
口腔機能の向上部会 委員

部会長	角 町	正 勝	(長崎県歯科医師会)
	中 村	康 司	(長崎県歯科医師会)
	猪 野	恵 美	(長崎県歯科衛生士会)
	下屋敷	元 子	(訪問看護ステーション YOU)
	松 坂	誠 應	(長崎大学医学部保健学科)
アドバイザー	和 田	英 行	(長崎県歯科医師会)
	江 頭	聡	(長崎県歯科医師会)

長崎県介護予防事業支援マニュアル  
「口腔機能の向上マニュアル」

平成 20 年 (2008 年) 10 月発行

編集・発行 **長 崎 県**

〒850-8570  
長崎県長崎市江戸町 2 番 13 号  
福祉保健部長寿社会課  
電話 095-824-1111





# お口の健康チェック表

会場( \_\_\_\_\_ )

お名前( \_\_\_\_\_ ) 性別( 男性 女性 ) 年齢( \_\_\_\_\_ 歳)

## 客観的評価

お口の健康度チェック		事前評価 ( 月 日 )	事後評価 1 ( 月 日 )	事後評価 2 ( 月 日 )
<衛生> 1. 汚れの付着状態 (鏡で確認)	ほとんど確認できない 2.3箇所程度にみられる 汚れが各所にみられる	( )	( )	( )
2. 舌苔	全体にピンク色 1/3~1/2程度付着、あるいは量が多い 2/3以上付着または量が多い	( )	( )	( )
<口腔機能> 1. 頬のふくらみ	しっかり頬が脹らみ、維持できている 唇・頬のふくらみが不十分・頬を指で つつくと空気がもれる ふくらみが足りない・空気が口からも れる・維持できない	( )	( )	( )
2. 咀嚼 (綿棒を噛んでもらう)	全部しっかりかめる よく噛めない箇所がある まったく噛めない	( )	( )	( )
3. 反復唾液飲み テスト(RSST) (必要に応じて実施)	唾液を何回飲み込めますか? (30秒間の嚥下の回数)	( )	( )	( )

## 生活機能評価

お口の健康度チェック		事前評価 ( 月 日 )	事後評価 1 ( 月 日 )	事後評価 2 ( 月 日 )
<生活機能> 1. 食べる	おいしく食べられる まあまあおいしく食べられる ふつう あまりおいしく食べられない 全くおいしく食べられない	( )	( )	( )
2. 話す	楽しく話せる まあまあ楽しく話せる ふつう あまり楽しく話せない 全く楽しく話せない	( )	( )	( )
3. 表情	表情がとても豊かである 表情がまあまあ豊かである ふつう 表情があまり豊かではない 表情が全く豊かではない	( )	( )	( )