



# 3 目指せ!

# いきいき笑顔さんの口づくり

口の老化      サルコペニア      オーラルフレイル

「硬いものが食べづらい」「お茶を飲むとたまにむせる」「最近カラオケで声が出にくい」などは、歳を重ねるにつれよく経験します。めずらしいことではないので見過ごしがちですが、これは口に関する筋肉の衰えが原因である場合が多いと考えられています。

このような、「最近おかしいな」という状態を『オーラルフレイル（口の些細なトラブル）』と言います。さらに悪化すると、食べることに関係する筋肉にも『サルコペニア』（P.2参照）が起きると考えられています。これは、口の筋肉量が低下したり、筋力が低下して「よく噛めない」「しっかり飲み込めない」など、明らかに食べることに障害が現れている状況です。

口の衰えは、フレイルと大きく関わっています。「仕方ない」と思うのではなく、早めに気付き対応することが大切です。



## いきいき笑顔さんになるために、予防が肝心

口の役割はたくさんあります。その中でも三大機能といわれているのが、「話す」・「息をする（呼吸）」・「食べる（噛む・飲み込む）」です。それに加えて「笑う」。



この4つがしっかり機能していると、一日の生活も人生自体も楽しく豊かになるでしょう。ですが、先ほど述べたように口の機能は気付かないうちに少しずつ低下していきますので、日々の予防と気付いてからの対策が大切です。

次のページから、口の4つの機能に分けて、簡単に取り組める体操などをご紹介します。

「元気なくち」と生活の質（QOL）の関係サイクル  
【(公財)ライオン歯科衛生研究所 武井らの図を一部改変】

## お口の機能 1

# 話す声

若いときのような高い声が出にくくなった。これは、声を出す筋肉の張りが緩んできたからです。若々しい声を維持するためには、声帯の筋肉を鍛える訓練をします。

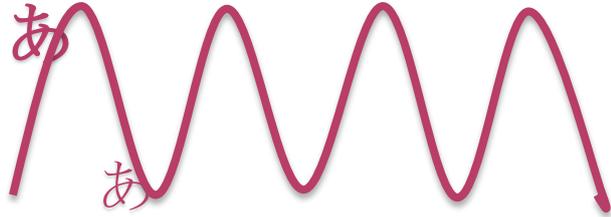
声帯を鍛える



あ

あ

あ



声帯をピンと張ったり、緩めたりすることで声を出す筋肉を鍛えることができます。高い声と低い声を交互に出す練習がよいでしょう。また、カラオケや歌はとてもいいトレーニングです。呼吸のリハビリにもなります。是非一人ではなく、パートナー、子、孫、友人、ご近所さんと一緒に取り組みましょう。同じ目的を持った人たちと話をする、元気や勇気ももらえます。一日誰とも合わなかった、声を出さなかったというときは、声に出して新聞を読む、誰かに電話をするなど、意識して声を出す機会を作りましょう。



## お口の機能 2

# 呼吸

背中が丸まった状態では、しっかり息を吸うことが出来ません。背筋の伸びた「シャン」とした姿勢を心がけましょう。ラジオ体操をしたり、腕を大きく回して深呼吸したり、背伸びをするだけでも、毎日行えば効果的です。



吹いて楽しいブレススピナー

食べ物や飲み物が気管に入ったときには、咳払いでしっかり吐き出す力が必要です。息を吐く力をつけるための「ブレススピナー（吹きゴマ）」を作ってみましょう。(P. 14 参照) お孫さんや友人と楽しくお話しながら作り、できるだけ長く回せるように競争するなど楽しみながら練習してみてください。

高齢になると、口の周りの筋力が低下し、鼻呼吸が苦手になる方が多くいます。口呼吸は空気中に含まれる風邪やインフルエンザのウイルスを取りこむことになり、感染しやすくなります。普段は鼻呼吸を心がけましょう。

## お口の機能 3

# 食べる

『食』という字は「人」を「良」くすると書きます。口から食べることで栄養は身体に吸収されやすい状態になり、口から食べることで脳も刺激され精神的にも満たされます。

「食べることは生きること」でもあります。食べ物を身体に吸収しやすい栄養素にするための、最初の場所が「口」です。食べ物を取り入れ（摂取）、噛み（咀嚼）、唾液と混ぜて飲み込む、この一連の動きをスムーズにすることで、安全に楽しく美味しく食べることができます。食べるための口づくりを行っていきましょう。



美味しく食べれることは  
幸せなこと！

# 歯

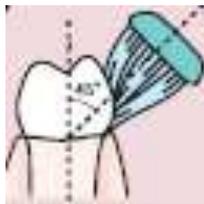
口に入った食べ物を、歯で良く噛むことで胃の負担を軽くし消化を助けます。自分の歯で噛むために、毎日の手入れをしっかりと行いましょう。

## 歯ブラシの当て方



- 歯みがきのポイント
- ポイント1 毛先をきちんとあてて磨く
  - ポイント2 軽い力で
  - ポイント3 小刻みに動かす

### 奥歯の内側の当て方

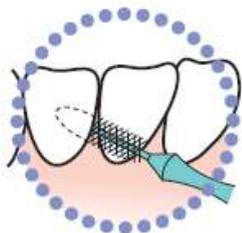


### 歯と歯肉の境目の当て方



## 歯の間の清掃

### 歯間ブラシ



歯と歯の間の隙間に直角に挿入し、歯垢や食べかすを清掃します。歯肉を傷つけないよう前後に2-3回動かします。歯間の大きさにあったサイズを選びましょう。

### フロス（糸ようじ）



歯と歯の間に挿入し、歯垢を落とします。前後にゆっくり動かしながら挿入します。



## 義歯の洗い方



入れ歯を外し、義歯ブラシや歯ブラシでしっかり磨きましょう。



入れ歯洗浄剤を使うとさらに効果的です。洗浄剤に浸した後も、ブラシでこすりましょう。

# 口・喉

頬や唇は食べ物を口の中に捕らえてこぼさないようにする役割があり、喉は食べ物を安全に飲み込むことができます。

## 口や喉の体操

### 首の体操

口のまわり・喉の筋肉を鍛えます

「ごっくん」の力をつけます

首を左右に傾げる



横を向く



首を一回転させる



### グー・チョコキ・パー体操

目をギュッと閉じて  
口角を上げる



グー

目を寄せて  
口を尖らせる



チョコキ

目と口を  
大きく開ける



パー

右頬を  
膨らませる



右フー

左頬を  
膨らませる



左フー

両頬を  
膨らませる



両フー

# 舌

口の中の食べ物をまとめて、喉に送り込むことがうまくなるようになります。

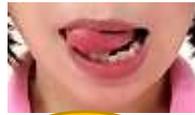
舌に力を入れて出し  
たり引っ込めたり

舌をいっぱい出して  
左右に動かす

舌を出して  
右回り、左回り

舌を出して  
鼻やあごをなめるように

## 舌の体操



# だ液

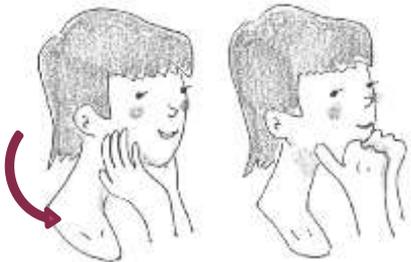
唾液の中には、消化酵素があり栄養の吸収を助けます。食べ物を飲み込みやすくし、食べ物を味わうために必要です。安全で楽しい食事は唾液があってこそと言えます。

# 呼気

誤嚥したときに吐き出す力を付けます。

## だ液腺マッサージ

指4本で耳の前の頬を後ろから前へやさしく押したりなでたりする。



小唾液腺の刺激も有効です。小唾液腺は口唇・頬の粘膜・上顎に分布しています。密度が高くやわらかい歯ブラシを使用し刺激します。使用する歯ブラシについては、かかりつけの歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。

## 咳払い



エヘン  
エヘン

※喉仏の左右には血圧に関係する神経が通っています。  
この冊子では耳下腺マッサージと小唾液腺の刺激についてご紹介します。

ここでは歯の磨き方、義歯の洗い方、お口の体操など基本的なことをご紹介しましたが、異常や、痛みがある場合は、歯科医院でご相談されるようお勧めします。また、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診ていただきましょう。

## お口の機能4

# 笑う

笑いは生活に活力をもたらします。声を出して笑う・新喜劇を見る・ギャグを言うなど、笑いのある生活を作り出しましょう。作り笑顔にも免疫UP効果があると言われていいます。割り箸を前歯で噛んで「イー」と口角を上にあげるだけでも、脳が「笑顔になった」と認識するそうです。

## みんなと楽しく健康づくり

みんなで一緒に元気になる！これが一番大切なことです。藤井寺市ではいきいき笑顔で楽しく生活するための様々な取り組みがあります。地域で開催される介護予防事業など、さまざまな口腔機能向上のための教室やセミナーなどを活用するのもいいですね。



参考資料：・公益財団法人 8020 推進財団 「はじめよう口腔ケア」  
・藤本篤士監修：『「健口美体操」～お口元気で「フレイル」を予防しよう～』公財)ライオン歯科衛生研究所,2016  
・北川まさ美：口腔が乾燥して義歯を入れると痛がります。どうしたらいいですか？藤本篤士,糸田昌隆,松尾浩一郎ほか(編著)  
：診療室・病院・訪問・介護の現場すべてに対応 絶対知りたい義歯のこと,PP.108-110,医師薬出版,2016.