

始めよう! やってみよう!

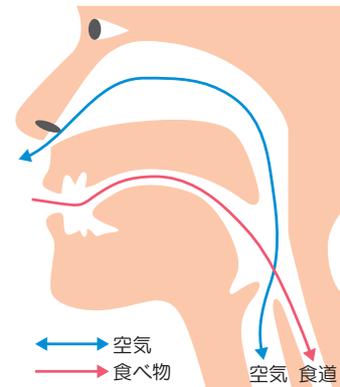
# お のケア



一般社団法人 札幌歯科医師会

## お口の働き

口は空気や食べ物の入り口です。  
つまり、呼吸、食べる、話す、などの人間が生きていくうえで  
大切な役割を担っています。



1. 健やかで生き甲斐のある暮らしはお口の健康からスタート！

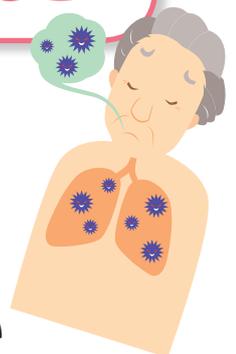
### 自分の歯や入れ歯で しっかり噛めることは

1. 長寿
2. 要介護状態の防止
3. 認知症の予防
4. 医療費が少なくてすむ
5. 手術を受けても感染しにくい、  
早期の退院
6. 転倒防止

など様々な利点につながります

### お口にトラブルがあると

1. 体重減少・脱水
2. 食事時間の延長
3. 味がわかりにくい
4. 偏食
5. 食物を飲み込みにくい
6. むせる
7. 肺炎やインフルエンザに  
かかりやすい



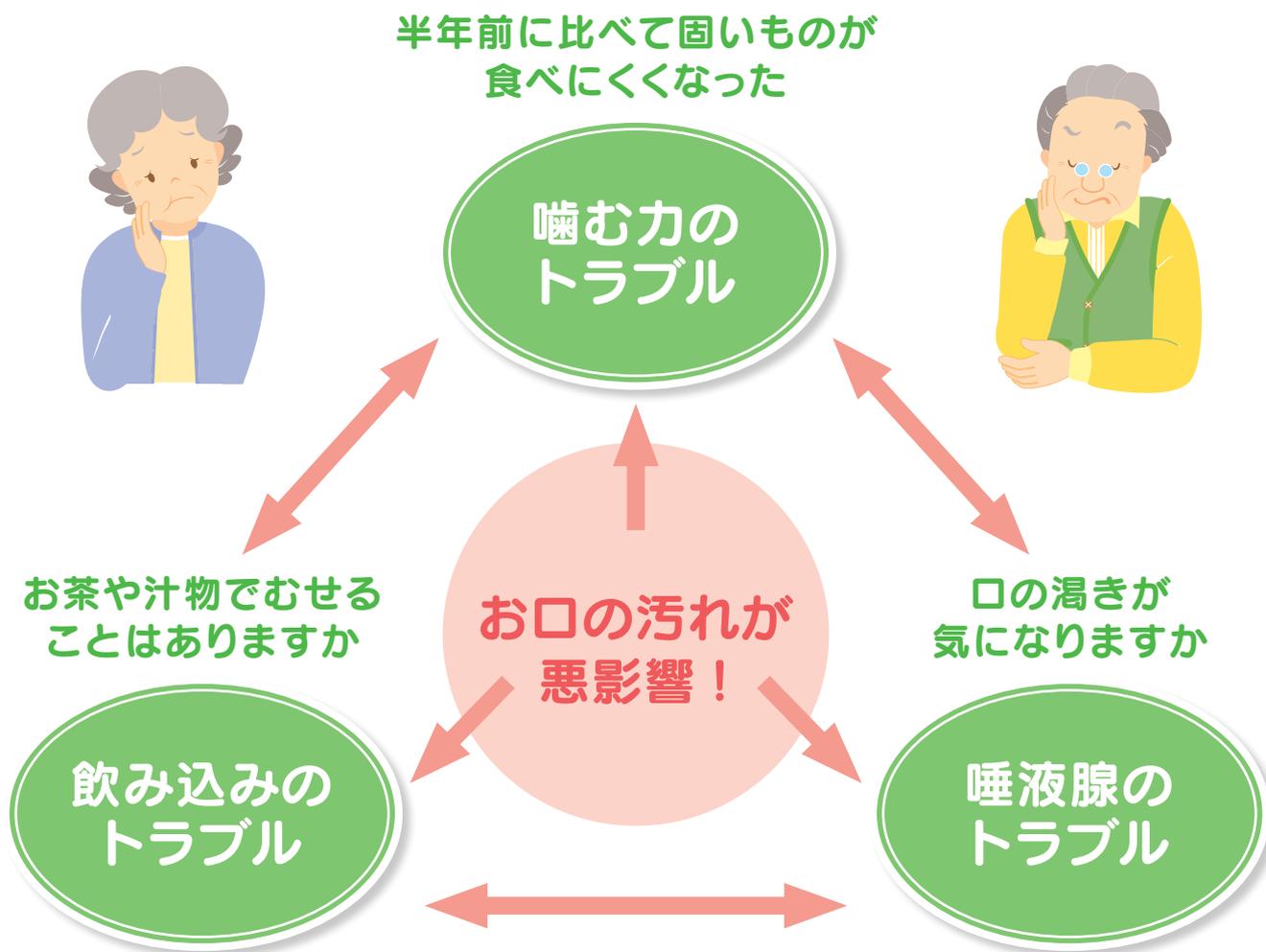
など毎日の暮らしにも  
重大な影響がでできます

## II . お口の3つのトラブルについて詳しくなりましょう

この3つのチェックリストに一つでも当てはまる方は要注意です。

1. 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
2. お茶や汁物でむせることがある
3. 口の渇きが気になる

### お口の3つのトラブル

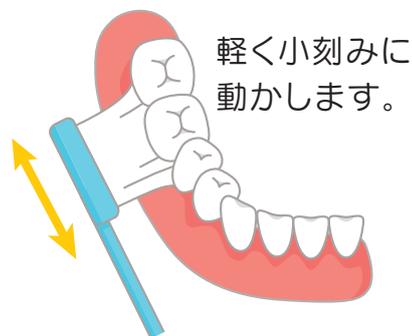
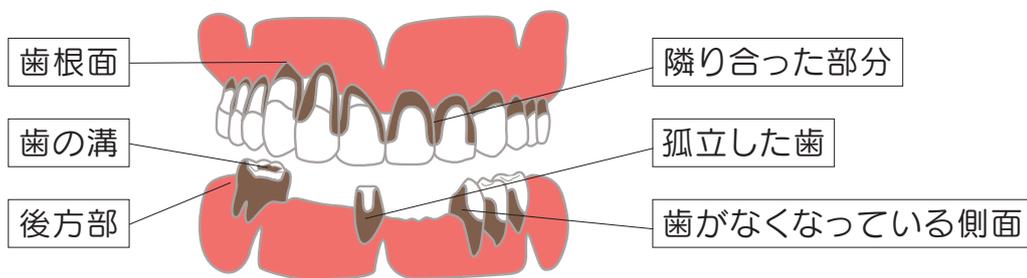


どれも、お互いに関連しており、特に**お口の汚れ**が悪影響を及ぼしています。

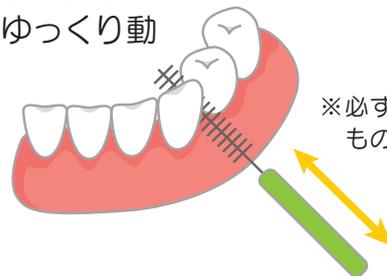
## Ⅲ. お口の汚れを効果的に取り除きましょう

### 1. 「歯の清掃」 汚れやすいところ・清掃用具の紹介

歯垢は細菌の塊です。歯の表面や粘膜の表面にべったり付着しています。そのためうがいではとれず、ブラシなどでこすって落とす必要があります。歯ブラシは鉛筆のように軽く持ちます。



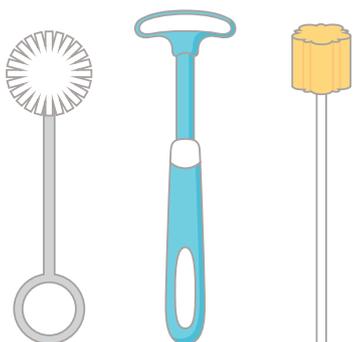
歯と歯のすき間は、歯間ブラシを先端から差し込み、前後にゆっくり動かします。



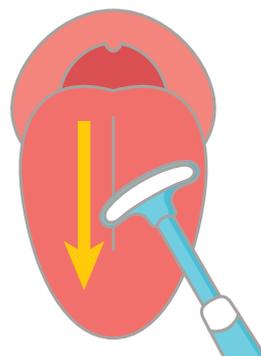
まばらに残っている歯は周りもていねいにブラッシングします。

### 2. 「舌の清掃」 清掃用具の紹介・動かし方

舌や上あごには古い細胞や細菌がつきやすく、口臭の原因にもなります。舌と上あごがきれいになれば、口の中がサッパリし、食事もおいしくなります。



専用の舌クリーナーやブラシが市販されています。



舌クリーナーややわらかめの歯ブラシで、舌の表面を奥から手前に軽い力でかき出し、同様に上あごも行います。

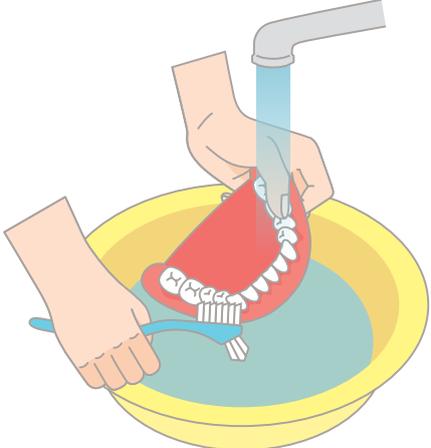


### 3.「入れ歯の清掃」 清掃用具・清掃剤の紹介

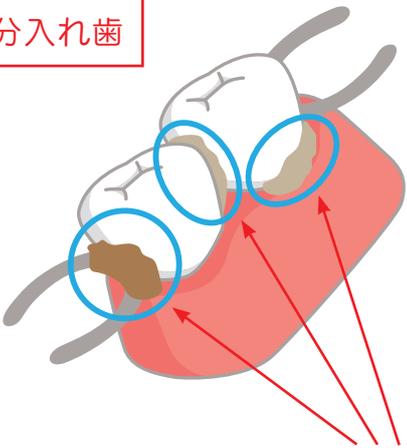
#### 入れ歯のお手入れ方法

毎食後に外してていねいに洗いましょう。

「総入れ歯」は、入れ歯の内側が汚れがつきやすく、「部分入れ歯」は複雑な形をしていて、汚れがつきやすいところが多いので注意しましょう。

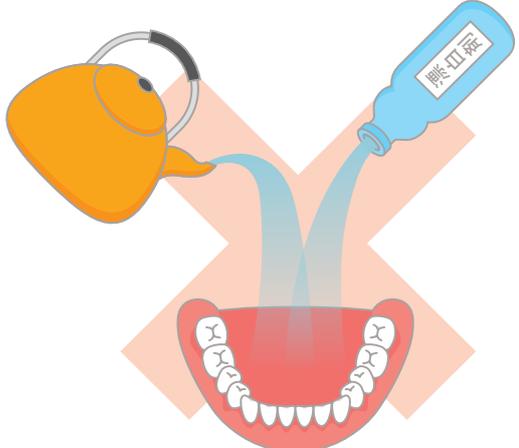
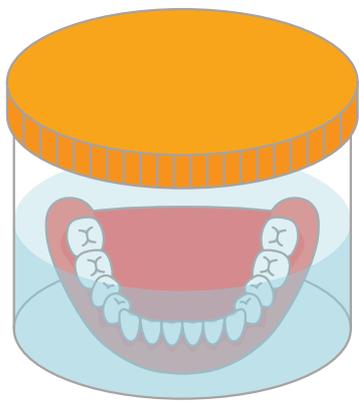


部分入れ歯



汚れがつきやすいところ

入れ歯をはずし、落として破損したり、排水口に流したりしないように、洗面器などを下に置きます。水を流しながら、入れ歯専用のブラシで洗います。



おやすみになるときは、入れ歯洗浄剤での除菌も有効です。

熱湯や漂白剤につけたり、乾燥させたりするのは、変色や変形のもとになるので避けましょう。ハミガキ粉で入れ歯を磨くと入れ歯にキズがついてしまいます。

## Ⅳ. お口の3つのトラブルを予防しましょう

### 1. 噛む力をつけましょう

- ①偏食をしないで噛み応えのある食品を食べましょう。
- ②良く噛んでゆっくり食べましょう。
- ③お口のまわりの筋肉を鍛えましょう。※ガムを噛むのも効果的です。
- ④冠が外れたり、入れ歯があわなくなったり、歯がグラグラになる場合は早めに歯医者さんに行きましょう。

### お口の周りの筋肉を鍛える体操



①口を横に引く。



②唇を突き出す。



③頬を膨らます。

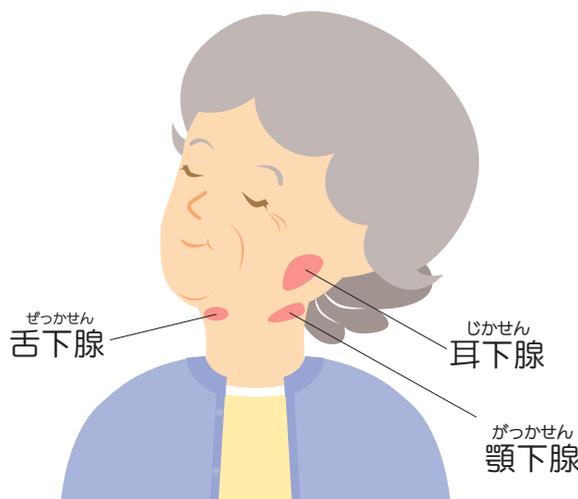




## 2. 唾液を出しましょう

高齢になると唾液の量がだんだん減少します。普段飲んでいるお薬の中には唾液の量を減らすものもあります。

良く噛まないですぐ飲み込むことも唾液の減少につながります。ていねいに歯磨きをしてお口の中を刺激すると唾液が出やすくなります。



### 3種類の唾液腺を刺激して唾液を出しましょう



#### 耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す（10回）。



#### 顎下腺への刺激

親指をあごの骨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5か所ぐらいを順番に押す（各5回ずつ）。



#### 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押す（10回）。

## 3. 上手に飲み込みましょう

- ① 30秒間で自分の唾液を3回飲み込めない方は飲み込む力がおとろえています。
- ② ゆっくり嚙んでしっかり飲み込むこと、お口の中をいっぱいにしないことを心がけましょう。
- ③ 食事の姿勢も大事です。



## 誤嚥性肺炎とは

日本人の死因3位の肺炎。高齢者ではその多くが誤嚥性肺炎です。むせや発熱などの症状が無くても発生していることがあります。

嚙み方  
の変化

飲み込み  
の変化

食事中  
声が変わる

食事中  
むせる

口の中の細菌が  
食べ物や唾液と  
一緒に肺に入って  
誤嚥性肺炎などの  
原因となります。

だから  
口腔ケアは  
大切!!



食事姿勢の  
悪い人

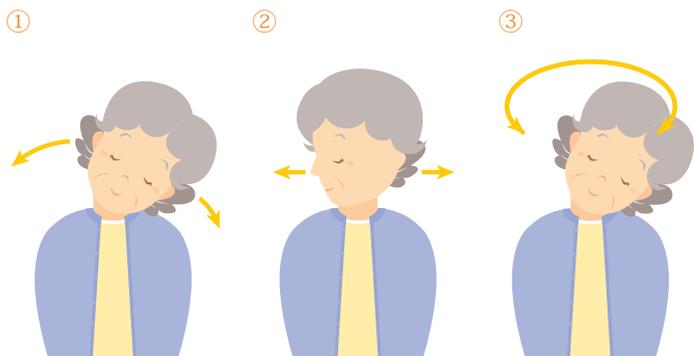
食後すぐ横に  
なる



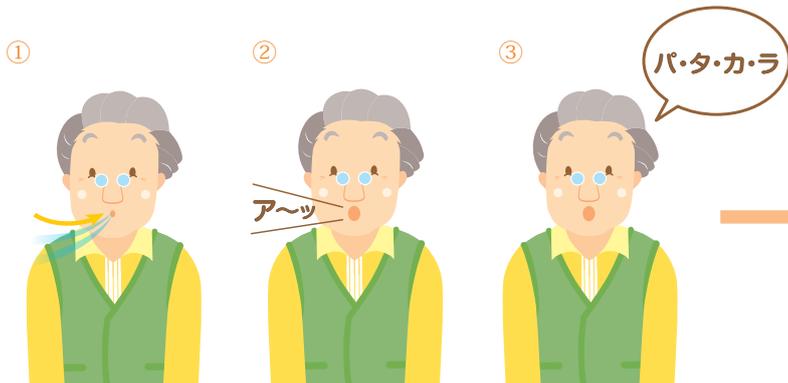
## 4. お口の働きを良くする体操



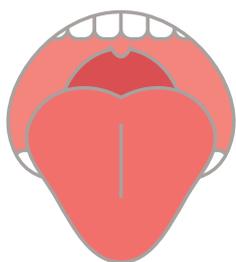
- ① 鼻から息を大きく吸い込み。
- ② 口をすぼめて大きくゆっくり吐く。



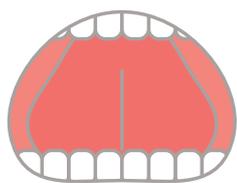
- ① 首を左右に傾げる。
- ② 左右横を向く。
- ③ 大きく回す。



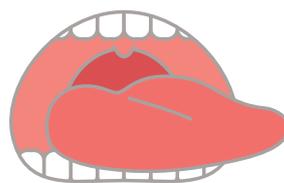
- ① 息を吸い込む。
- ② 大きく声を出す。
- ③ 発音、発声の練習。  
(パ・タ・カ・ラ)



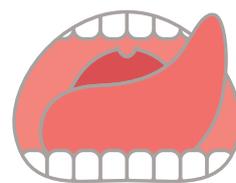
口を開けたまま舌を前方に突き出す。



口を大きく開けて舌を上あごにつける。



口を開けたまま舌を左右に出す。



口を開けて舌先で唇をなめる

## 継続的な口腔ケアが重要です

- 身体能力の回復
- 食事が楽しくなる
- 人との会話が増え  
コミュニケーションが  
回復

お口の中の  
環境改善

- ムシ歯・歯周病の  
治療と予防
- 誤嚥性肺炎の予防
- お口の中の乾燥予防
- お口の爽快感

## 継続的な口腔ケア

楽しい  
生活



咀嚼  
(噛む)

- 体力が向上する
- 免疫力や抵抗力が  
向上する

食生活の  
改善

- 脳への刺激
- 唾液の分泌量が増える
- 消化吸収が良くなる
- あご・お顔・口の  
働きを保つ

## 各診療のご案内

### 夜間救急歯科診療のご案内

年中無休で診療しており、夜間の歯の痛みや腫れ、出血などの救急処置を行っています。

**診療時間** 午後7時～午後11時(受付開始 午後6時30分)

**受付終了時間** 午後11時

お問い合わせ先

一般社団法人札幌歯科医師会口腔医療センター救急診療部

住所：札幌市中央区南7条西10丁目 TEL：(011)511-7774 <https://sapporo-oral-med.jp/>

### 障がい者歯科診療のご案内

障がいをお持ちの方の「歯科診療」「口腔衛生指導」を行っております。  
診療ご希望の方はお電話にてお問い合わせください。

<b>診療時間</b>	月	午後2時～午後5時
	火・水・木・土	午前9時30分～午後12時30分 午後2時～午後5時
	金	午前9時～午後12時30分(全身麻酔下診療) 午後2時～午後5時



お問い合わせ先

一般社団法人札幌歯科医師会口腔医療センター障がい者診療部

住所：札幌市中央区南7条西10丁目 TEL：(011)512-9497 <https://sapporo-oral-med.jp/>

### 摂食嚥下外来のご案内

うまく食べられない、飲み込めない方などを対象として、第1、3土曜日に診療を行っております。(訪問診療も行っておりますのでご相談ください)

**診療時間** 毎月第1・第3土曜日 午後2時30分～午後5時

お問い合わせ先

一般社団法人札幌歯科医師会口腔医療センター障がい者診療部

住所：札幌市中央区南7条西10丁目 TEL：(011)512-9497 <https://sapporo-oral-med.jp/>

### 訪問歯科診療のご案内

歯科治療を受けたいが、「体が不自由で診療所に通えない」「近くの診療所に問い合わせたけれど訪問診療をやっていない」など困ったことはありませんか？

札幌歯科医師会では会員医療機関より、対応できる歯科医院をお探し致します。まずは札幌歯科医師会にご相談下さい。

※但し、札幌・江別・石狩・当別町在住の方に限らせていただきます。

お問い合わせ先

一般社団法人札幌歯科医師会

住所：札幌市中央区南7条西10丁目 TEL：(011)561-3001 <http://sasshi.jp/>



一般社団法人 札幌歯科医師会  
イメージキャラクター さっしい