

知って得する！ 健口のひけつ



あなたのホームデンティスト
兵庫県歯科医師会
<https://www.hda.or.jp>

はじめに

人生100年時代と云われていますが、長生きも元気であってこそ意味があり、健康寿命がとても重要です。この健康寿命を目指すために、1989年（平成元年）に厚生省（当時）と日本歯科医師会は8020運動を提唱しました。20本以上自分の歯を持っていると食生活はほぼ満足できると言われており、何歳になっても自分の歯で食事を楽しみ、生きる活力につなげていただきたいと願っています。

お口の健康は、全身の健康につながってきます。そのためには、正しい口腔ケア、正しい生活習慣、定期的なメンテナンスは欠かせません。さらに最近では、お口の機能の衰えが全身の虚弱につながることから、オーラルフレイル予防が注目されています。口が果たす役割は、私たち生命活動に欠かすことはできません。

この冊子を読んでいただき、お口の健康管理の大切さについて理解が深まり、日々の生活で参考にいただければ幸いです。



Contents

	よく噛 ^か んで健康的な生活を	1
	歯を抜けたままにしていますか?	3
	お口と全身のかかわり	5
	妊娠中のお口の健康	7
	あなたは大丈夫? 歯周病セルフチェック	8
	予 防 に は 欠 か せ な い	9
	セルフケアとプロフェッショナルケア	
	「フレイル」を知っていますか?	12
	口からはじまる老化?	13
	「オーラルフレイル」とは	

か よく噛んで健康的な生活を

食べることは生きてゆくために栄養素を取り込むだけでなく、よく噛むことで脳が活性化される等、重要な役割をもっています。

いつまでも口から食べられるよう口の管理をしっかりと行いたいものです。

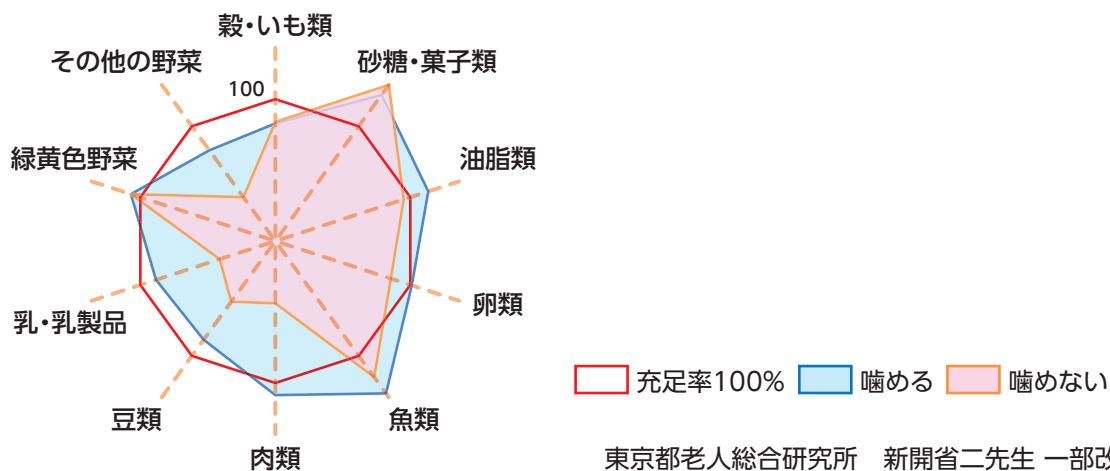
よく噛めると健康を維持できる

噛めると噛めないでは食品の摂取などにも大きく作用します。

噛める人ではバランスのとれた食品を摂ることができますが、噛めない場合では肉類や豆類・乳製品などが少なくなり、菓子類などの糖分が多くなる傾向があります。糖分が多くなると体に悪影響があることは想像できます。

しっかりと噛める歯や入れ歯でバランスの取れた食生活を送りたいものです。
(下図参照)

噛む能力別の摂取食品構成のバランス



よく噛むことが老化を防ぐ

よく噛めると、繊維の多い野菜や果物の摂取が多くなることも分かっています。食物繊維やビタミンの豊富な野菜や果物をとることは、生活習慣病の予防に効果的で、お肌にもよいのです。ビタミンがよく吸収できることは、老化を防ぐことになります。

噛むことで脳の血流が多くなります

よく噛んで食べると唾液の分泌が促進される他に、脳の血流が増加し、脳が活性化されます。すなわち、記憶力を高め、ストレスが減少し、心が安定する効果が期待されます。



よく噛むことで味覚の発達を促します

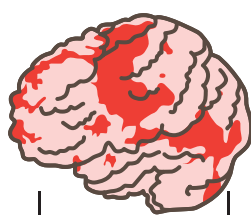
よく噛むと、食べ物本来の味が分かります。人は濃い味にはすぐに慣れるので、できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう、心がけましょう。

よく噛むことで認知症の予防に期待

脳は加齢とともに衰えますが、よく噛むと脳への血流が増加し記憶に関与する神経細胞が鍛えられて増加し、結果として認知症の予防につながる可能性があります。

ガムを2分間、噛んだときに脳が活性化

横から見た図



前 69歳女性 後ろ

左図の赤くなっている部分は、記憶、判断、意思などにかかわる脳の領域が活性化していることを示している。

高齢者において咀嚼による効果が高いことが分かっている。



(斎藤滋ら「咀嚼力と全身機能の関係」より一部改変)

歯を抜けたままに していませんか？

歯を失う原因の多くはむし歯や歯周病。それらを防ぐことで歯を失わないで
すむことがあります。不幸にも歯を失ってしまったら、歯科治療で
よく噛めるお口に整えておくことが大切です。

人はカロリーと栄養素だけでは満たされません

動物の中で、唯一食事を味わうことができるのは人間だけです。

味わって食べるということは、生きてゆくための水分補給や栄養摂取だけ
ではありません。

おいしく食べると満足感が得られ、ストレスの解消にもつながり、心の安定を
図ることになります。また、誰かと楽しく食べることはコミュニケーションが
多くなり、舌で味わったり、匂いをかいだり、目で見たりなど刺激と一緒に脳を
活発にしてくれることになります。

おいしく食べることは脳を活発にする



運動能力と密接な関わりを持つ歯

瞬発力と集中力を最大限に発揮するには、よい噛み合わせで瞬間的にグッと歯を食いしばる必要があります。大きなむし歯があったり、抜けたままの歯があると、十分な力を出せないことがあるのです。



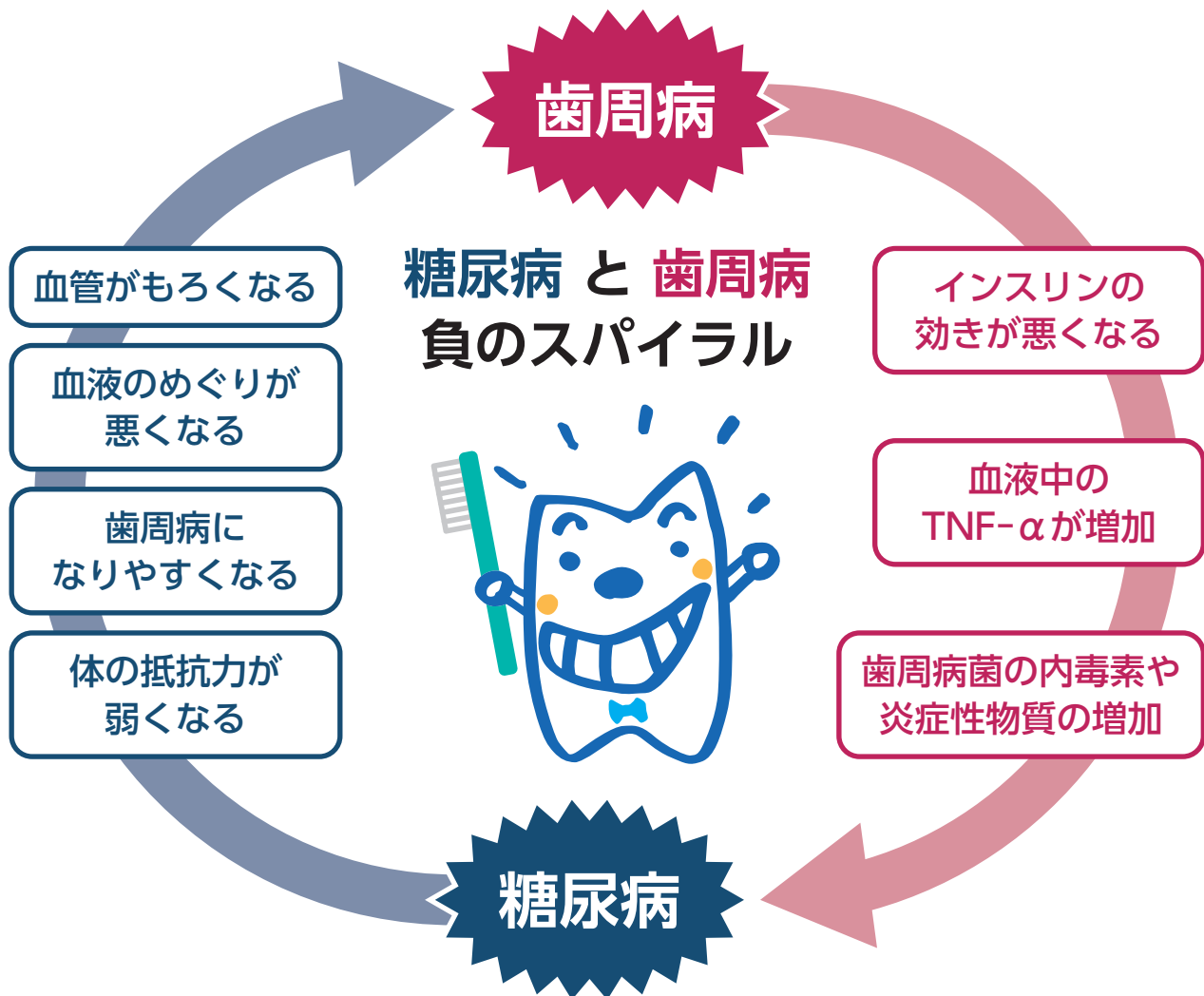
入れ歯も歯科医院で定期的にチェックを！

歯を失っても、入れ歯が安定していれば、よい健康状態を保てるという研究データがあります。

このことから、入れ歯の状態を安定させておくことは重要となりますので、歯科医院で定期的なチェックを受けましょう。



お口と全身のかかわり



歯周病と糖尿病

歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで、糖尿病の第6番目の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を悪化させることはよく知られていました。さらに最近では、歯周病を改善すると、糖尿病の状態もよくなるという画期的なデータも発表されています。

糖尿病の人は、唾液の分泌量が減少することで唾液による生体防御機能などが低下し、歯周病菌に感染しやすくなります。

また、血糖値が高いと歯周病菌が繁殖しやすい環境となってしまいます。

そして、糖尿病の人は歯周病菌に対する抵抗力や免疫力が低下して、歯肉の炎症が起こりやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させるといわれています。

歯周病と動脈硬化

歯周病を引き起こす口の中の細菌が、心筋梗塞や狭心症の原因となる動脈硬化を引き起こすことが分かってきました。

動脈硬化を起こしている心臓の血管の壁から歯周病を引き起こす口の中の細菌が検出されることから、歯周病を治療することは、動脈硬化を予防することにつながると考えられています。

^{えん}誤嚥性肺炎

高齢者になると飲み込む力が弱くなり、なにかのきっかけで唾液とともに口の中の細菌が肺に流れ込み肺炎を起こすことがあります。これを^{えん}誤嚥性肺炎といい、高齢者の肺炎の多くを占めるといわれています。

この肺炎を予防するためには、お口の中をきれいに保つことと、口腔機能を落とさないようにすることが重要です。

妊娠中のお口の健康

妊娠中のお口の状態

妊娠中はホルモン環境が変わり、唾液の量や性状が変わることがあります。また、食べ物の好みが変わったり、間食回数が増えたりすることもあります。

さらに、つわりなどで歯みがきがしづらく、お口の中が不潔になりがちで、むし歯や歯周病を起こしやすくなります。



妊婦歯科健診

生まれてくる赤ちゃんのためにも、お口の健康に注意しましょう。歯科健診によりむし歯や歯周病を早期発見して、早めに治療をしましょう。

自分のお口の中の状態を把握して、歯みがきはじめてとした**生活習慣全体を見直すきっかけ**に！

予防しましょ！
まず**健診**で

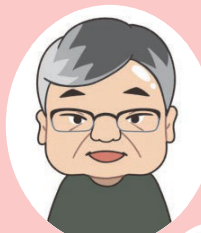


乳幼児期のお口の健康

乳幼児期のお口の健康について
たえちゃん一家といっしょに
くわしく学びましょう！！



先生



おじいちゃん



お母さん



たえちゃん



お兄ちゃん

- ① 歯磨きのお話
- ② おやつのお話
- ③ フッ化物のお話
- ④ お口の機能のお話

兵庫県歯科医師会ホームページに掲載しております。QRコードを読み取って、ぜひご覧ください。



WEB 版はこちら

あなたは大丈夫？ 歯周病セルフチェック

次のようなチェックで早めに対処しましょう。

次の項目の当てはまるものに、チェックを入れ、当てはまるものがあれば
かかりつけ歯科医に相談してください。

☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある

☐ 口臭が気になる

☐ 歯ぐきがやせてきた

☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい

☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたりすることがある

☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする

☐ 少しグラつく歯がある

☐ 歯ぐきから膿が出たことがある

☐ 朝起きた時、口がネバネバしていたり、だ液に色が付いている



予防には欠かせない セルフケアと プロフェッショナルケア

歯周病予防には、歯みがきなどのセルフケアに加え、歯科医師や
歯科衛生士など、専門家のサポートも欠かせません。

かかりつけ歯科医は「お口の健康」サポーター

どんなに丁寧にみがいても、残ってしまう汚れがあるもの。
お口の健康を守るには、かかりつけ歯科医を決め、定期的にチェック
してもらうとちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。

「PMTTC」(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)と
いう、専門的な歯のクリーニングを行ってもらい、自分では取り除けない
歯周ポケットの歯垢(プラーク)や歯石などを除去したり、歯垢をつきにくく
するために歯の表面を滑らかにしてもらいましょう。



歯みがきセルフケアの基本

お口の環境状態を整えるためにも欠かせないのが、歯垢を取り除くために歯をきちんとみがくセルフケア。

『みがいている』と『みがけている』は意味が違います。1歯1本ずつ丁寧な歯みがきを心掛けて下さい。

歯ブラシは持ちやすいものを選び、毛先が開いたら交換しましょう。使用後は通気性のよい場所にヘッドを上にして保管しましょう。

「みがけている」歯みがきの仕方

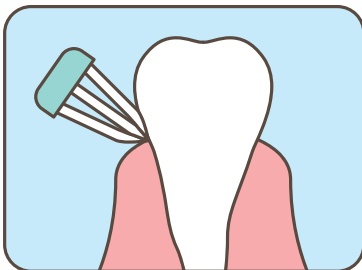
汚れをしっかりと取り除く歯みがき。

ポイント

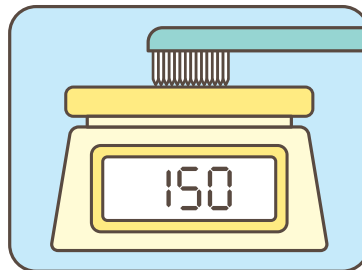
1. 歯ブラシの使い方を意識しましょう

歯ブラシの毛先を歯の45度にあて、軽い力で動かします。(150～200グラム)
1～2本ずつ小刻みに動かし、一か所20回ぐらいで、力を入れすぎないこと。

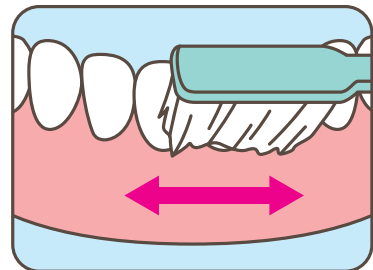
① 毛先を歯の45度で



② 軽い力で動かす



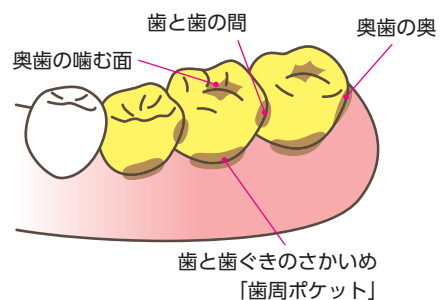
③ 小刻みに動かす



2. 歯垢が付きやすいところ

歯と歯の間。
奥歯の奥と噛む面
歯と歯ぐきのさかいめ。(歯周ポケット)

歯垢が残りやすい箇所



3. 歯ブラシは

あまり大きくない方が奥歯に届きやすいです。
柄はストレートなタイプの方がどの場所にも使えます。
硬さやかたち等自分に合った歯ブラシは、かかりつけ歯科医院で相談してください。

これらのことを頭に置き、しっかりとケアしていきましょう。

歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは歯垢を取り除きにくいところもあります。歯ブラシを助ける道具もいろいろあるので、みがき残しゼロ！を目標に上手に利用しましょう。使い方や自分に合ったものを、必ず歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらって使うとよいでしょう。

デンタルフロス

切って使うタイプと柄のついたタイプがあり、歯と歯の間の歯垢を取るために使います。歯ぐきを傷つけないように、前後にゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすりながら、前後左右に2～3回動かします。



歯間ブラシ

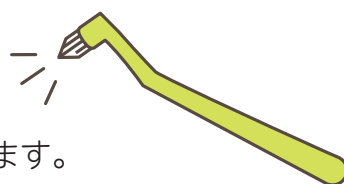


歯と歯のすき間の広さに合わせて、少し抵抗があるくらいのもので選びましょう。ゆっくり歯と歯の間に入れ、前後に2～3回動かします。

歯ぐきを傷つけないように鏡を見ながら使うとよいでしょう。

部分みがき用歯ブラシ(ワンタフトブラシ)

ブラシの毛の束が小さく、みがきにくい部分をピンポイントで歯垢を取るために便利な歯ブラシです。歯と歯の間用、奥歯の後ろ用など、いろいろな種類があります。



歯みがき剤



歯みがき剤には、フッ素や殺菌作用のあるもの、歯垢を取り除く効果や、つきにくくする効果など、むし歯や歯周病予防のためのさまざまな成分が配合されているものがあります。

お口の状態に合わせて相談しましょう。

「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは年齢を重ねるなどに伴い、全身の筋力・活力が衰え、
・体や心の活動性が弱くなる

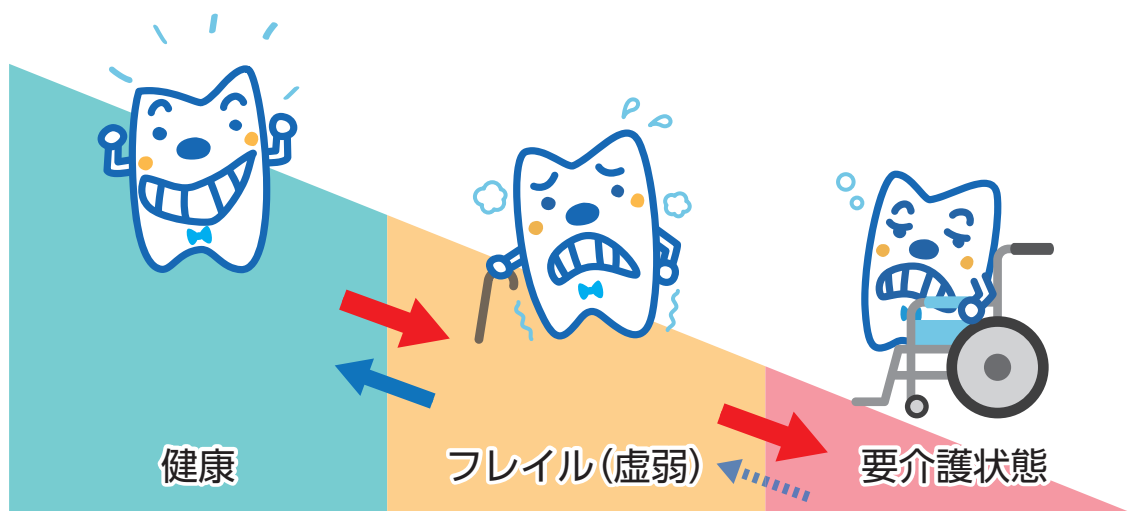
・元気が出ない

・疲れる

・疲れやすいため社会とのつながりが減少する

などにより、

健康 ⇒ フレイル（虚弱）⇒ 要介護状態 となる可能性がある、
中間的な段階の状態をいいます。



「フレイル」は、健康な状態からフレイルになり、そのまま放置していると、さらに要介護状態になる可能性があります。しかし、適切な対応・支援により、要介護状態からフレイルに、フレイルから健康な状態に戻ることが確認されています。

口からはじまる老化？ 「オーラルフレイル」とは

「オーラルフレイル」とは「フレイル」の前段階、プレフレイルです。

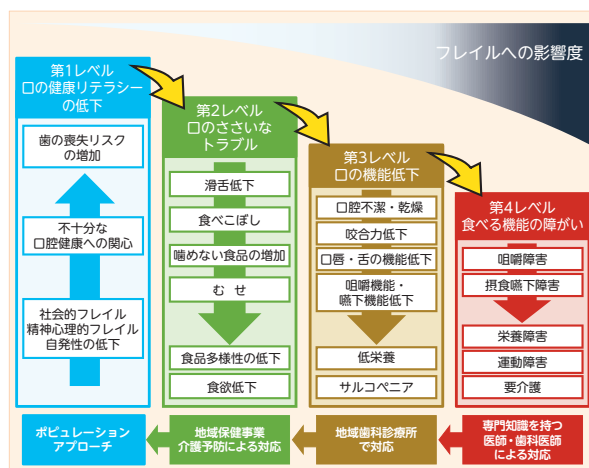
- ・滑舌の低下 ・食べ物を口からこぼす
- ・物が呑みこみにくい ・喪失歯があり、噛みにくい

など、口に関する衰え、口腔機能の低下のことをいいます。

「オーラルフレイル」を放置しておくと、全身的なフレイルへとつながっていき、要介護状態になる可能性があります。

「オーラルフレイル」を知り、気づき、予防、改善することは、健康な社会生活を維持することにつながります。

口腔機能の維持・管理・向上は、とても重要なことです。



オーラルフレイル概念図 2019 年版

出所：公益社団法人日本歯科医師会

「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版」

自分の口の健康状態を知って、
オーラルフレイル対策を

4 点以上で危険性が高い!!



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っ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。

合計の点数が

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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

かかりつけ歯科医に定期的に通い、
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

いつまでも元気で、
おいしく食べられるように…



今話題の

「オーラルフレイル」

楽しく、おいしく、安全に「食べる」



山ちゃん先生



梅さん

「オーラルフレイル」って何？

梅さんのかかりつけ歯科医、山ちゃん先生とでん太がくわしく解説！

兵庫県歯科医師会ホームページに掲載しております。
QRコードを読み取って、ぜひご覧ください。



でん太

やってみましょう健口体操！

お口の老化を防いでいつまでも若々しく！

気付かないうちにお口の機能が衰える「オーラルフレイル」は 全身老化の第一歩です

「健口体操」はオーラルフレイルを防ぎ、お口の機能を改善するための体操です。

一度にたくさんするよりも、毎日無理せず続けるほうが効果的です。

奥歯のかみ合わせが失われていたり不完全だと効果が出にくい事が知られています。かかりつけ
歯科医師と相談しながらオーラルフレイルを防ぎましょう！

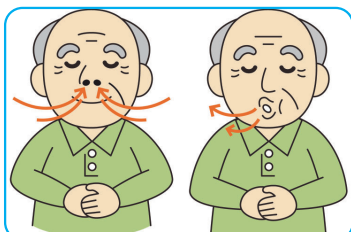


リラックスできる動きやすい服装でおこなってください
体調が悪いときはひかえてください
疾患や障がいがある場合、主治医と相談のうえおこなってください
はじめは少なめの回数から、無理せず続けることが大切です

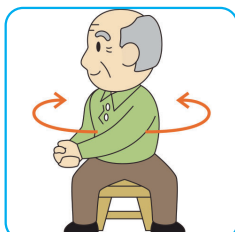
1

まずは準備体操から

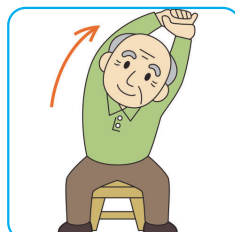
身体をほぐし血流を高めると同時に、呼吸のための筋肉を鍛えます。



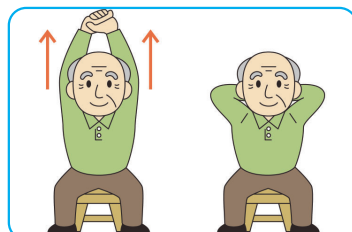
椅子に軽く腰掛けて、上半身を
リラックスさせます。
おなかに手を当てて、ゆっくりと
深呼吸を5～6回。お腹で息を
することを意識してください。
腹式呼吸で肺機能をアップします。



上半身を左右に
しっかり5～6回
ずつひねります。
身体の軸を意識して！
左右それぞれ2～3回



手を組みながら背伸び
して大きく息を吸い込み
ます。ゆっくりと息を吐き
ながらそのまま左右に倒し
こみ、脇をしっかり伸ばし
ます。息を吐き切ったら
息を吸いながら身体を戻
します。左右にそれぞれ
2～3回！

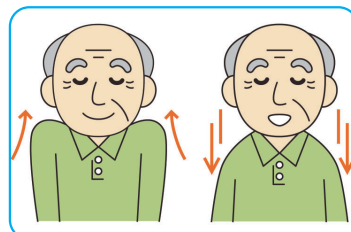


両手を組んでバンザイをします。
その後、両手を首の後ろにおろし
ます。
脇をしっかり開いて5～6回！

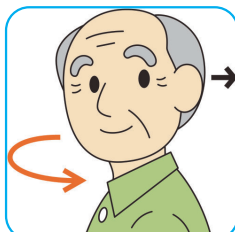
2

首の運動

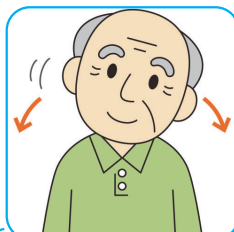
首の筋肉はかみ合わせにとっても大切な働きをします。



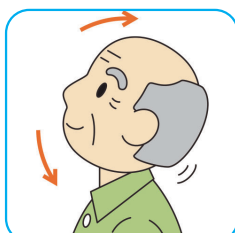
鼻から息を吸いながら、肩を
すぼめて思いきり上げます。
次に口から息を吐きながら、肩をス
トンと落とします。
肩のほぐれることを意識しながら
5～6回！



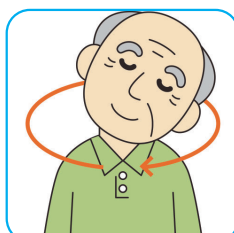
振り向くように
ゆっくり首を左右に
2～3回ずつ。
後ろを見るように意
識して！



左右それぞれ2～3
回ずつゆっくり首を
傾ける。
筋肉の動きを意識
して！



ゆっくりと、真上と
おへそを交互に見る。
それぞれ2～3回
ずつ。

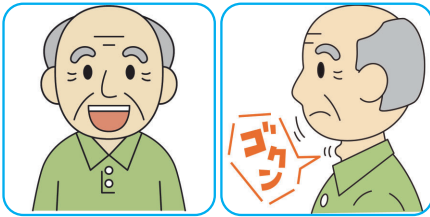


ゆっくりと首を回して、
右回り左回り交互に
それぞれ2～3回
ずつ。

3

のみこみ運動

のみこむ力をアップします。

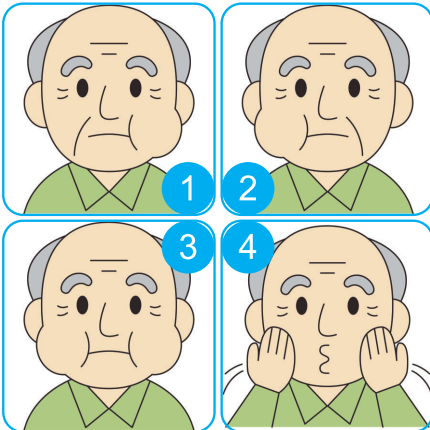


息を整え、大きく口をあけてから口を閉じ、唾液を続けて2回「ゴクン！」と飲み込みます。嚥下障害(飲み込みにくさ)や誤嚥(むせ)を改善し嚥下能力を高めます。

5

ほほふくらし運動

ほほの運動能力を向上します。

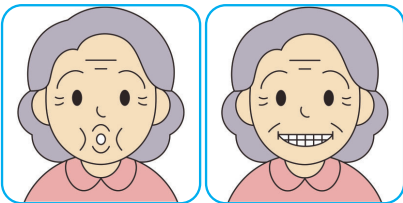


左のほほをふくらませ、次に右のほほをふくらませ、両方をふくらませたら最後に両手で大きな音が出るようにほほを押しつぶします。
セットで2～3回！
咀嚼機能、食べこぼしを改善します。

8

ウイー運動

口唇閉鎖力を向上します。



唇をおもいきりすぼめて突き出し「うー」と力をこめます。
口角を左右に大きく引き、「イー」と力をこめます。
唇の動きが向上し、食べこぼしや発音機能が改善します。

4

発声運動

唇、舌の運動能力をアップします。



大きく息を吸って「パ」「タ」「カ」を連続で大きく発音します。慣れたらできるだけ早く発音してみましょう。

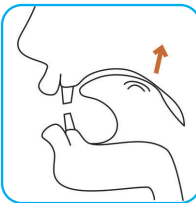


「パ」「タ」「カ」はそれぞれ、唇、舌先、舌の付け根の機能を強化します。構音障害や嚥下障害、咀嚼機能、食べこぼしを改善します。

6

口蓋閉鎖運動

飲み込み能力をきたえます。

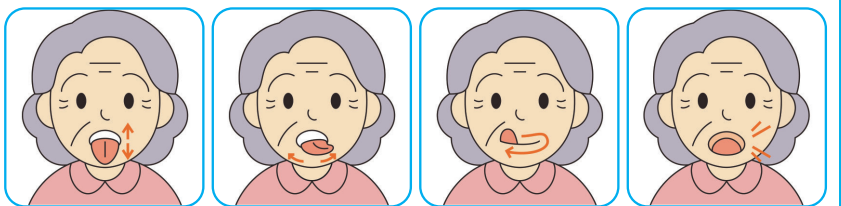


舌を口蓋(口の天井部分)に強く押し付け2秒そのまま。続いて舌の付け根部分を口蓋の後端へ、後ろ上方に強く押し付けるように3秒間。
のどをふさぐイメージで、舌をしっかりと押し付けるように行ってください。
スムーズに飲み込む力を鍛えます。

7

舌まわし運動

舌の動きを改善し、嚥下機能や発音機能を改善します。

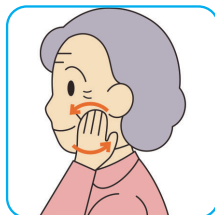


舌を突き出し、大きく上下に動かす。
舌先を左右に大きく動かす。
舌先で唇をぐるっと一周なめる。
大きな音が出るように舌打ちをします。
右回り左回り1回ずつ
セットを2～3回！

9

唾液腺マッサージ

唾液の分泌を促進します。軽い力で行いましょう。



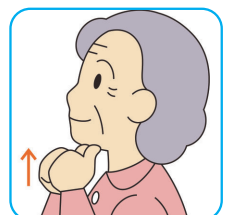
耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、耳の下あごの骨の縁から上あごの奥歯のあたりへ前へ向かってマッサージ。



顎下腺マッサージ

親指をあごの「えら」の内側の柔らかい部分に当て、「えら」の角～耳の下まで優しくマッサージ。



舌下腺マッサージ

左右の親指をそろえ、おとがいの下をマッサージ。舌の下側を顎の下からさわるイメージで。

定期的に歯科医のチェックと指導を受けましょう。
かかりつけ歯科医をもち、二人三脚でお口の老化を防ぎましょう。



(一社) 兵庫県歯科医師会

令和3年3月作成