

令和5年11月
給食施設従事者研修会

よく噛んで食べるための お口の働きについて



福岡市保健医療局健康医療部
口腔保健支援センター

本日の内容

- お口の働きについて
- お口のが力が低下したら...
- 口腔ケアとお口の体操
- まとめ



本日の内容

- お口の働きについて
- お口のが力が低下したら...
- 口腔ケアとお口の体操
- まとめ

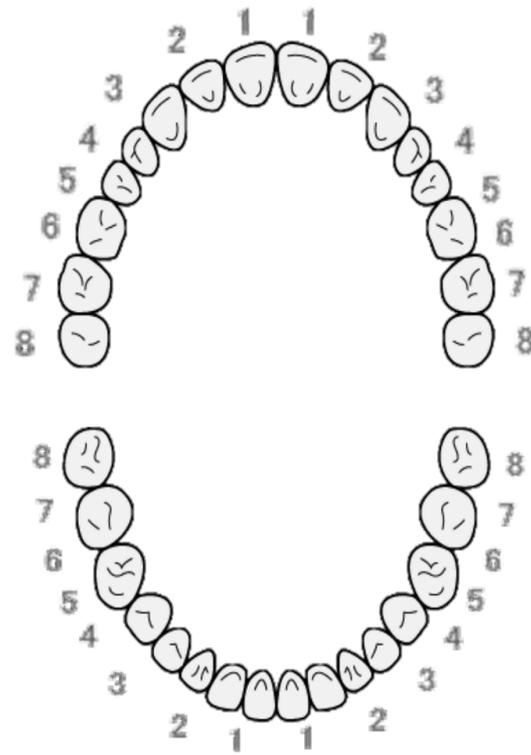
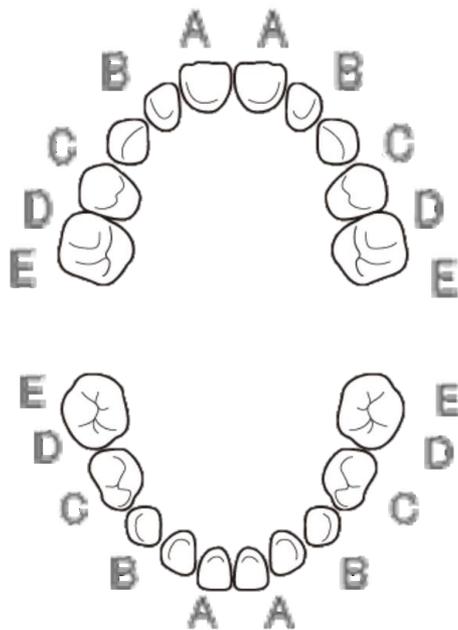


歯は何本？

子どもの歯（乳歯）は、全部で **20** 本

大人の歯（永久歯）は、全部で **28** 本

（親知らずを除く）



歯のまわりに注目してみると

口を閉じる
筋肉

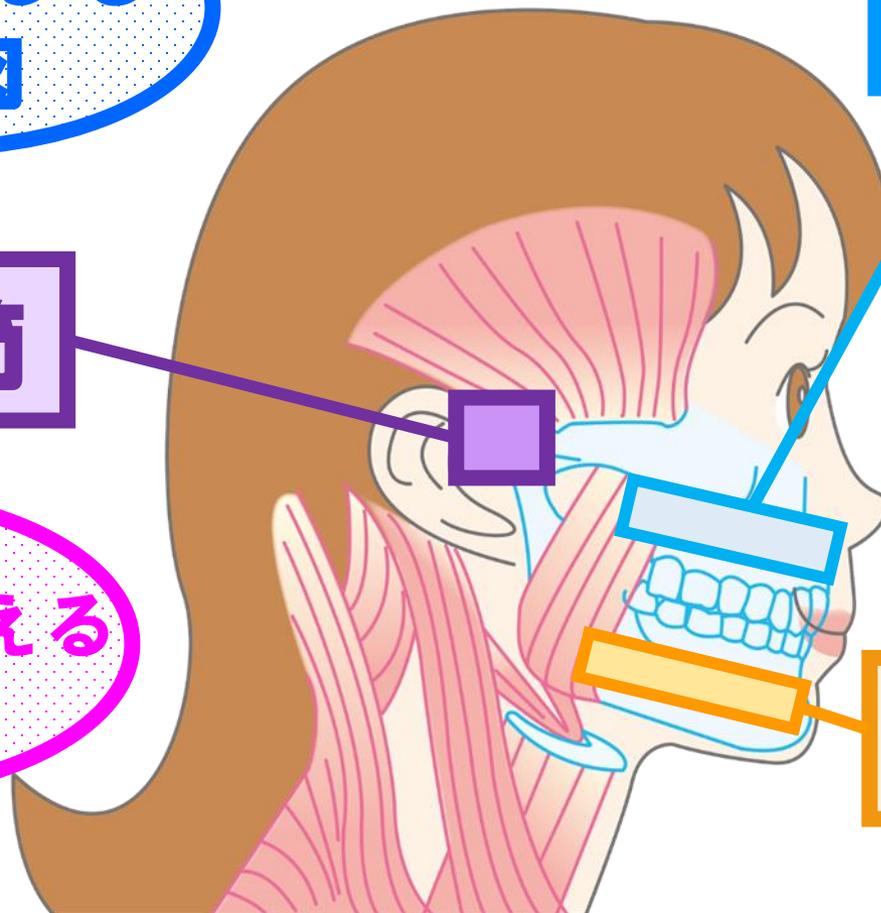
上顎骨

顎関節

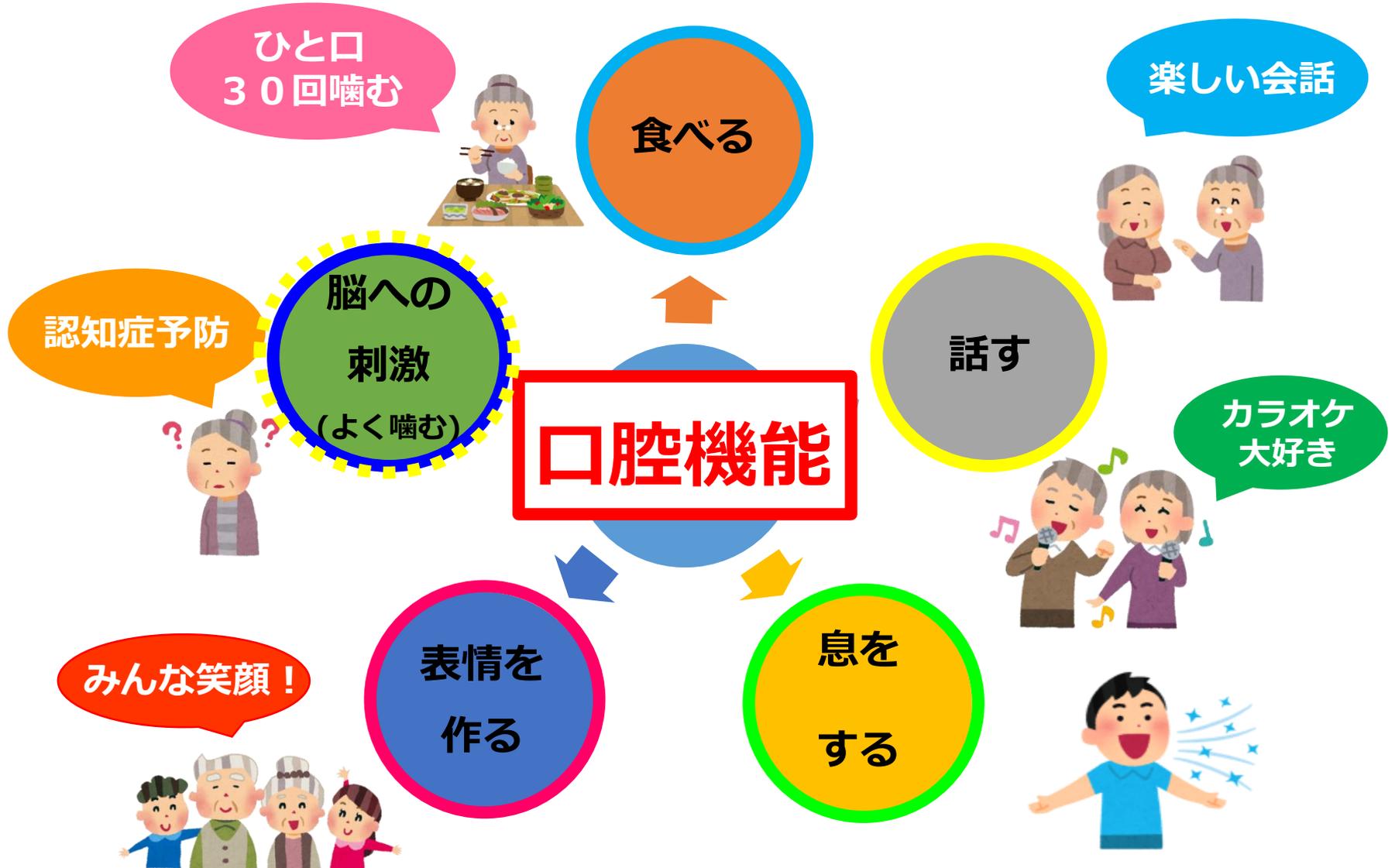
口を開ける
筋肉

首や頭を支える
筋肉

下顎骨



歯と口の役割





ぼちゃろーもん

は 歯の病気予防

唾液が
分泌され
口の中を
きれいにします



ひ 肥満予防

満腹中枢が
刺激され
食べ過ぎを
予防します

NO!



み 味覚の発達

よく噛んで
食べることで
味や食感が
楽しめます



が がんの予防

唾液中の酵素には
発がん物質の
毒性を弱める作用が
あるといわれています



噛むことの 8大効果

噛むことの効能は
「ひみこの
はがい〜ぜ」
で覚えてね

よく噛んで食べると
こんなに
いいことが!

こ 言葉の発音が
はっきり

口の周りの筋肉が
鍛えられ
表情も
豊かになります



い 胃腸快調

消化酵素がたくさん出て
消化吸収
されやす
くなります




市健康づくり
イメージキャラクター
よかろーもん

ぜ 全力投球

力を入れたとき
歯を
食いしめることで
力が湧きます



の 脳の発達

脳細胞の働きが
活発になり
子どもの知育や、高齢者の
認知症予防に役立ちます



ひみこの
はがい〜ぜ

古代米は硬く、弥生時代の人の食事は噛む回数が現代人の6倍だったといわれています。女王・卑弥呼(ひみこ)も、きつとしっかり噛んでいたのでは、という考えからこの標語が作られました。

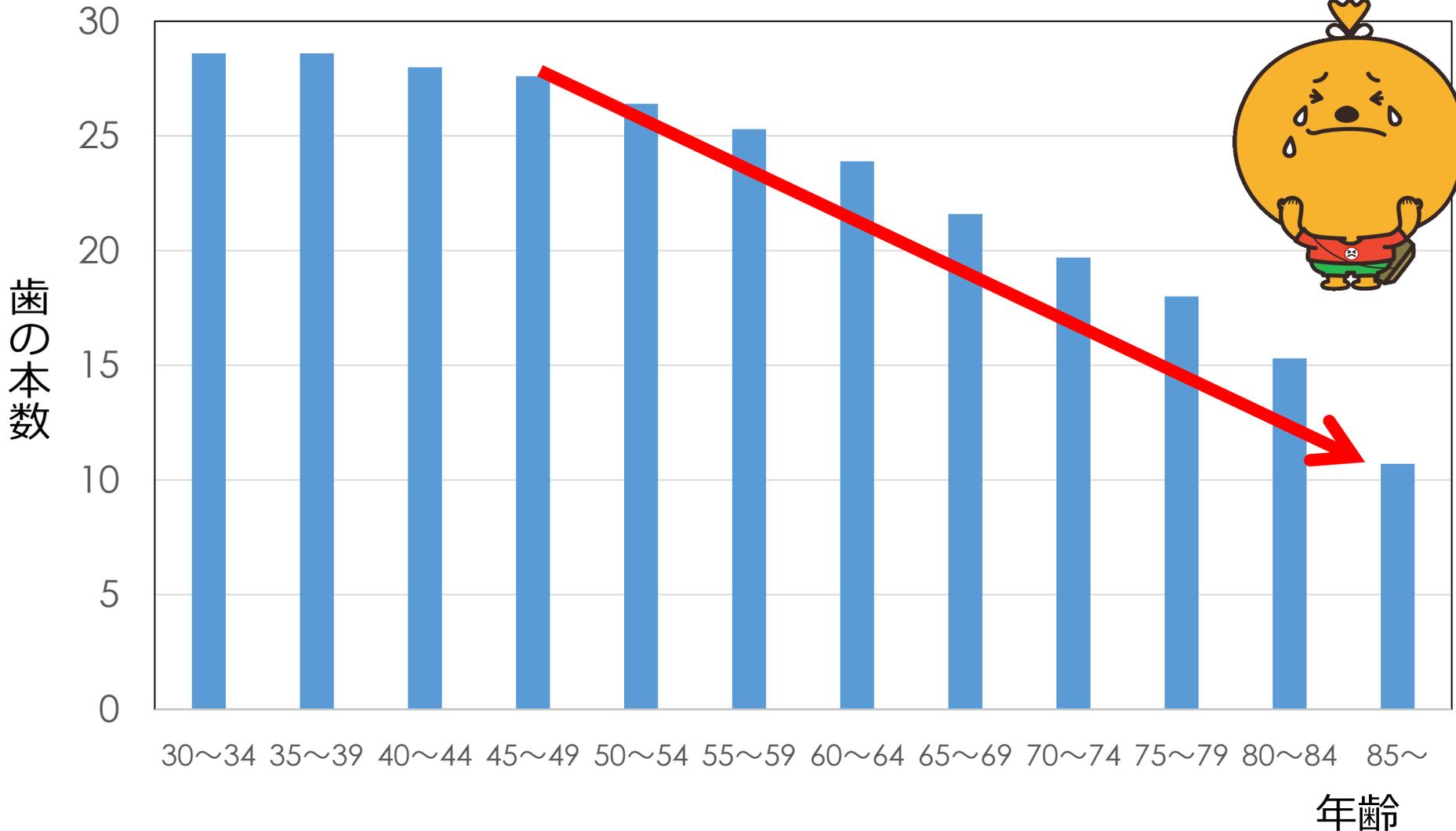


本日の内容

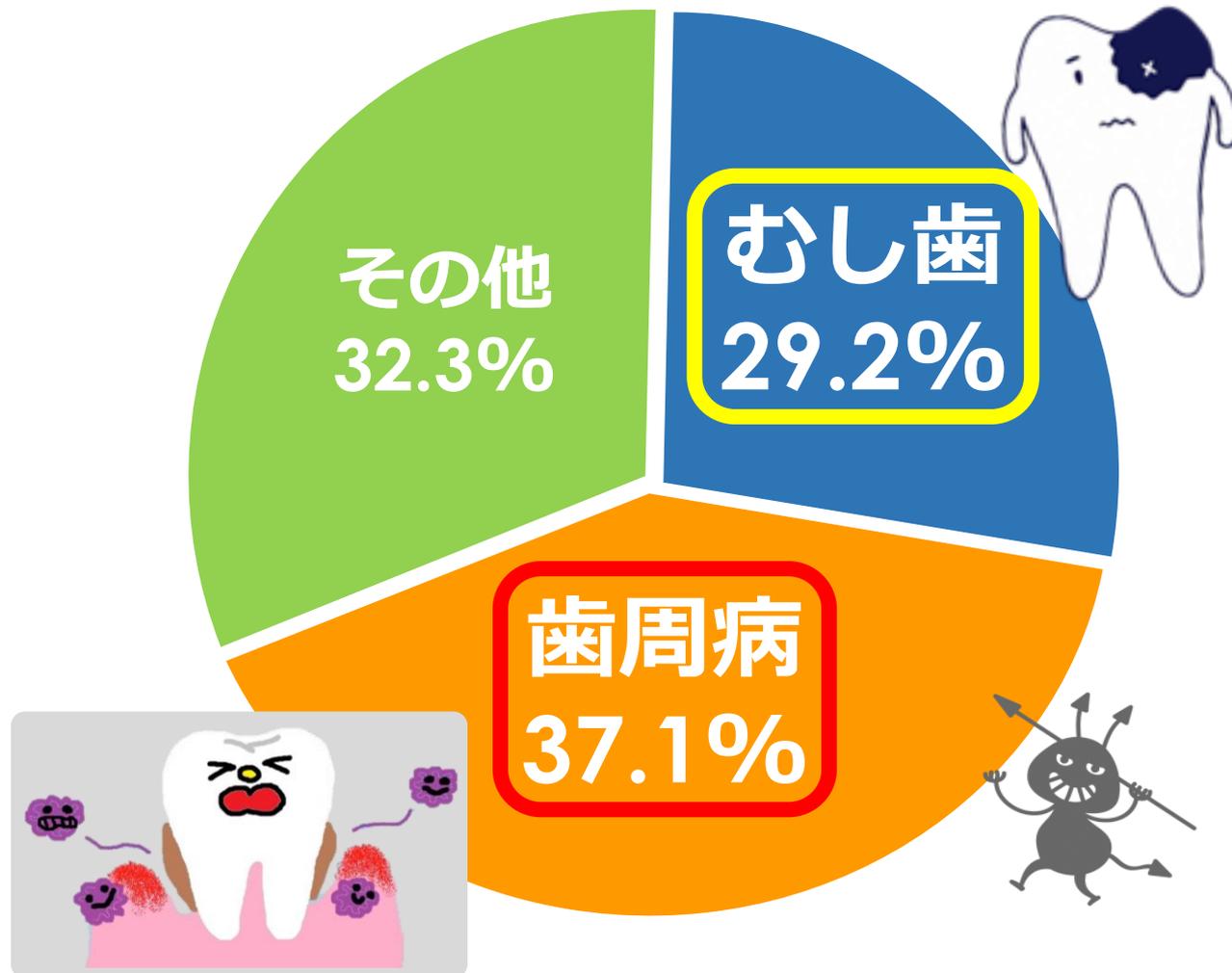
- お口の働きについて
- お口のが低下したら...
- 口腔ケアとお口の体操
- まとめ



年齢とともに歯の数は減少



歯を失う主な原因



歯の本数が少なくなるほど 食べる楽しみが失われる

おいしく食べるために
必要な歯の本数は？

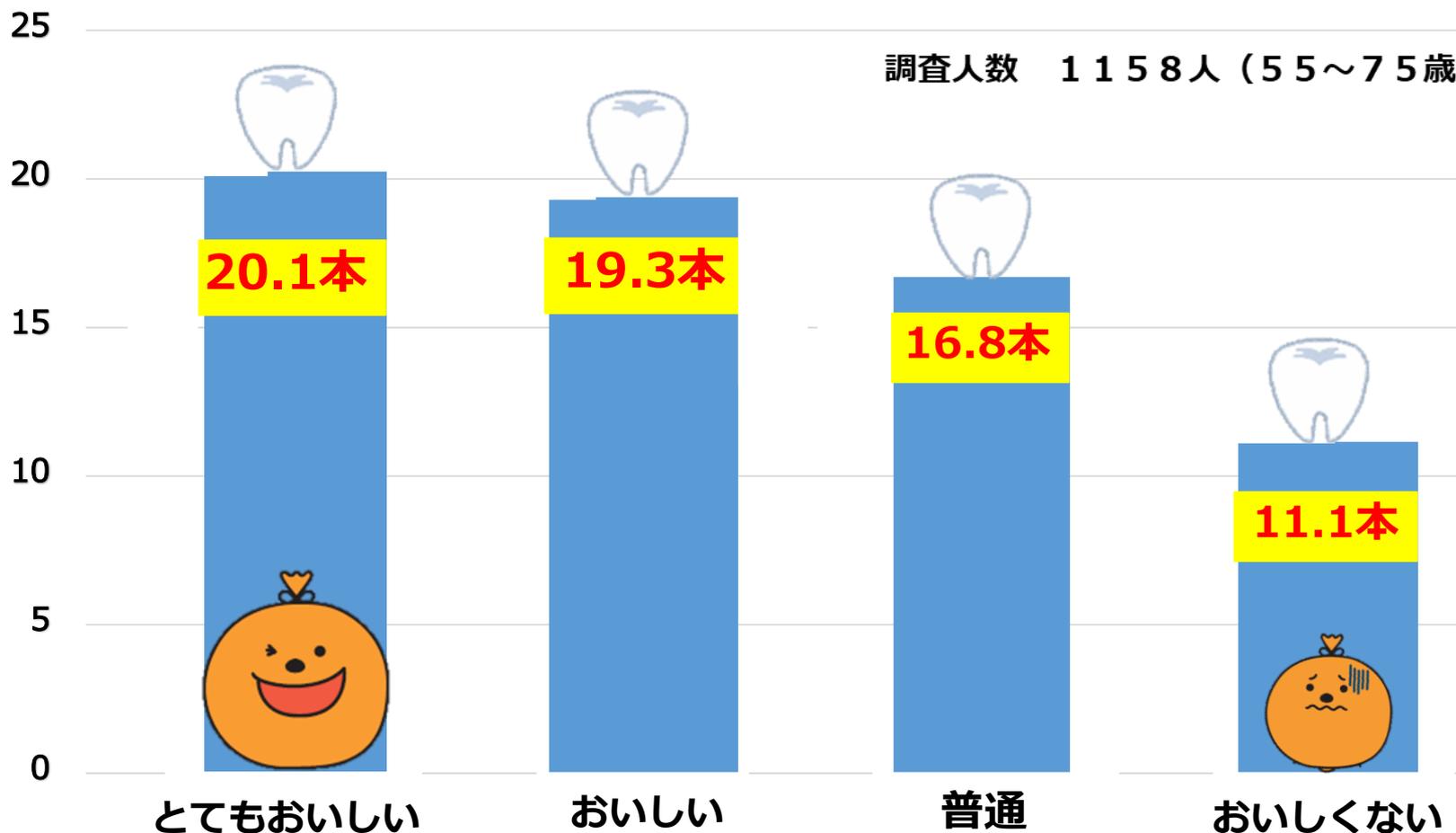


歯の本数が少なくなるほど 食べる楽しみが失われる

(本)

食事のおいしさの感じ方別、平均本数

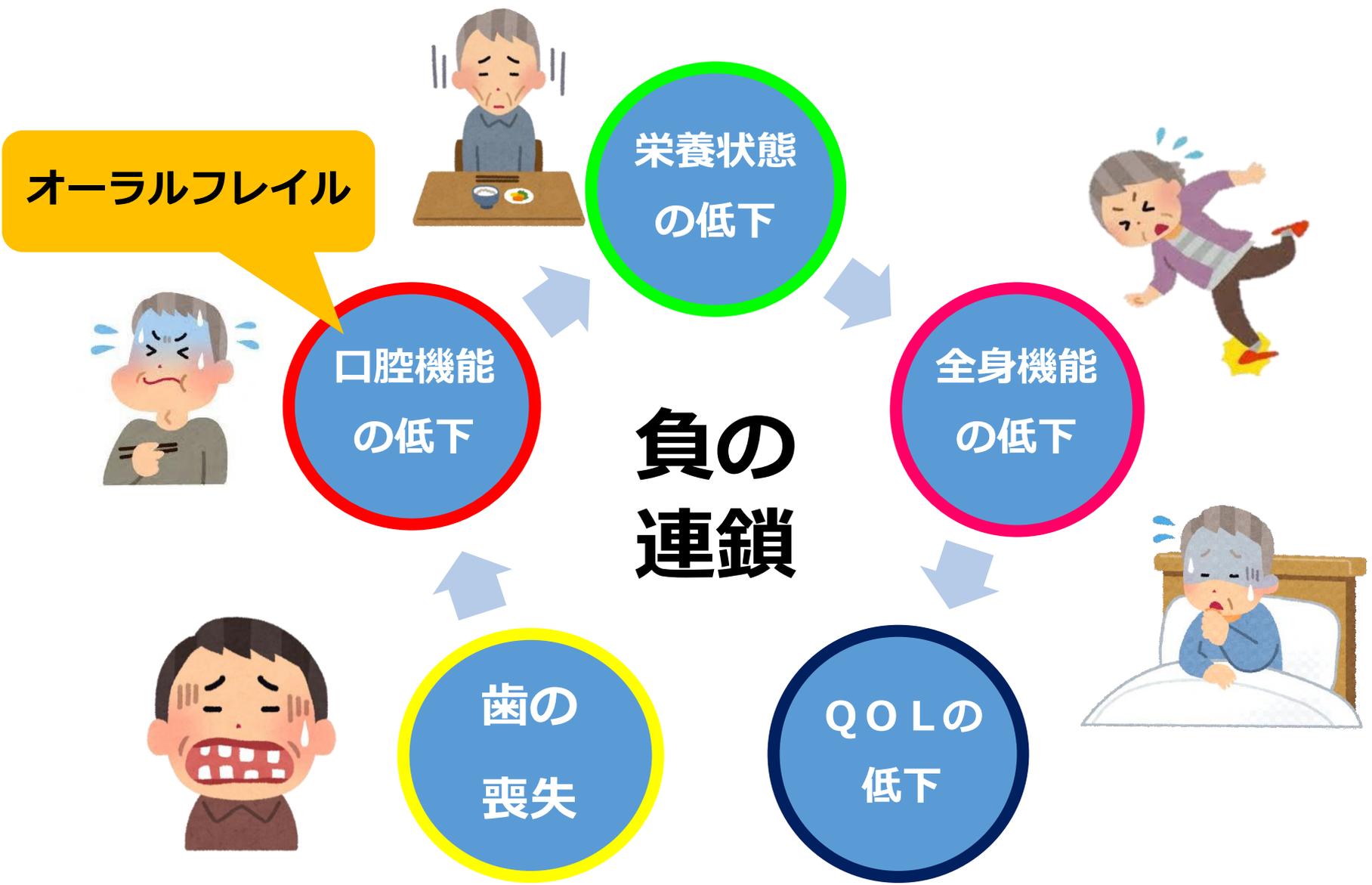
調査人数 1158人 (55~75歳)



「食の満足度および歯科保健講堂と現在歯数の関連について」

8020推進財団 指定研究事業報告書 2007

歯を失って放置しておくと



本日の内容

- お口の働きについて
- お口のが低下したら...
- 口腔ケアとお口の体操
- まとめ



口腔ケアとは

セルフケアとプロフェッショナルケアは車の車輪



プロフェッショナルケア

- 全身状態、口腔内の状況に合った適切な口腔清掃のアドバイス
- 専門的歯面清掃
- 口腔機能の維持、回復を図る機能的口腔ケア
- 食介護への支援
- フッ化物洗口など、予防に関する薬剤の紹介と正しい使い方の指導



セルフケア

- 適切な歯ブラシや歯間清掃用具で、すみずみまできれいに清掃する
- 甘味をひかえ、栄養バランスのよい食事をよく噛んで食べる
- 全身のリラクゼーションを心がけ、顔面、口腔をよく動かす(お口の体操等)
- フッ化物入り歯みがき剤を使用し、むし歯予防に役立たせる
- 定期的に歯科健診を受ける

歯ブラシの持ち方

歯ブラシの交換

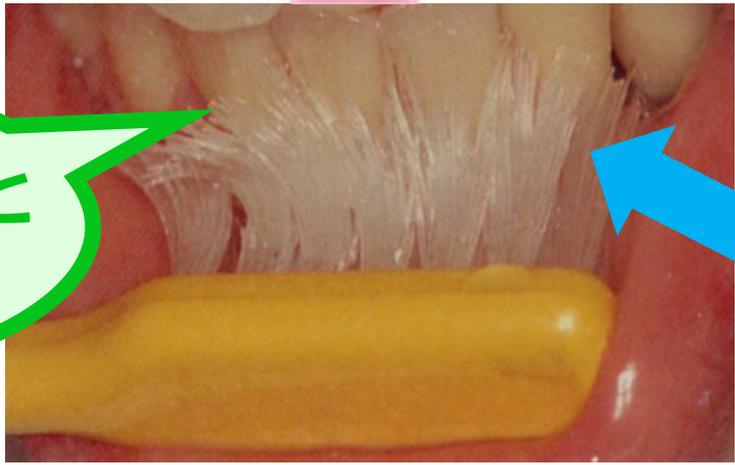


鉛筆持ち
で磨く！



1ヶ月1本が
交換の目安

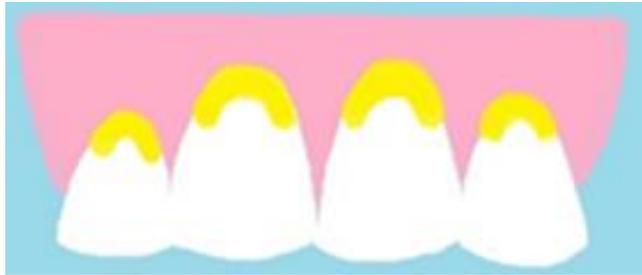
力を入れすぎると
毛先が開く



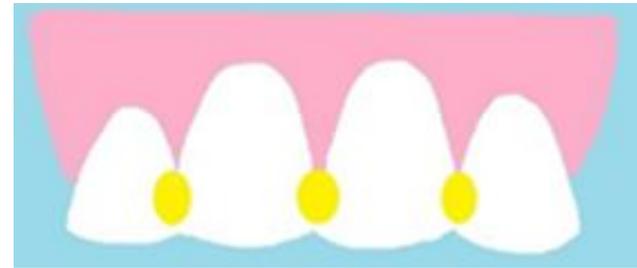
100g~200g
の力で磨く

歯垢の付きやすい部位

歯と歯ぐきの境目



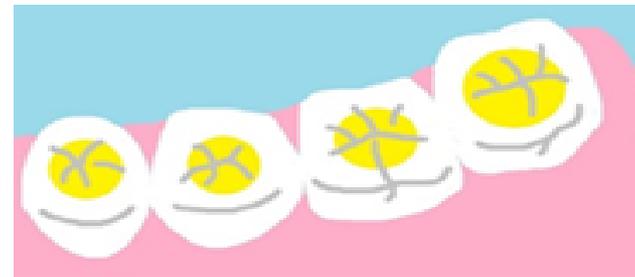
歯と歯の間



前歯の裏

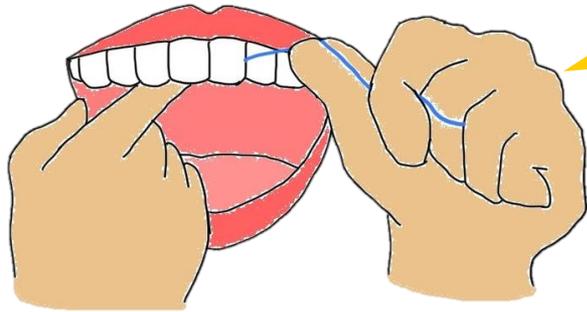


奥歯の噛み合わせの溝



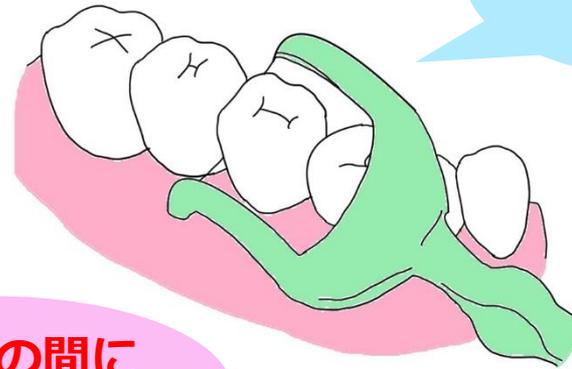
歯と歯の間の清掃

●デンタルフロス



前歯は前後に動かす

奥歯は左右に動かす

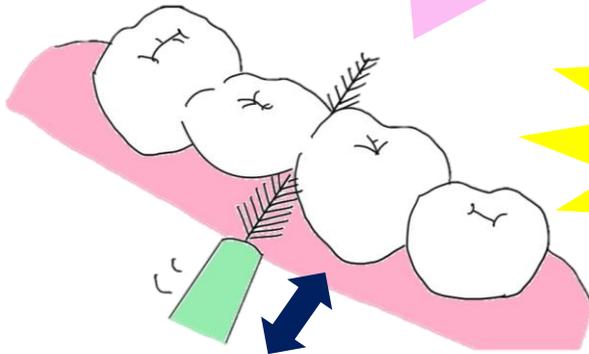


自分に合ったサイズを使いましょう

●歯間ブラシ

歯と歯の間にゆっくり挿入

歯ぐきを傷つけないように注意！



特別編

口腔を若く保つ秘訣

お口の健康



飲み込む力をつけるお口の体操



①唇をとがらせ前に突き出す



②左右にしっかりと引く



③大きく開ける



唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す



①頬をふくらます



②頬をへこませる



③左右交互に頬をふくらます



④唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます



お口の乾きに！唾液腺マッサージ

ポイントは
3か所



耳下腺

親指以外の4本の指を頬にあて、後ろから前に向かって回す



顎下腺

耳の下から顎の先まで5か所くらいを順番に親指で押す



舌下腺

両手の親指を揃え、顎の下から突き上げるようにゆっくりと押す

無理せず
行おう！



本日の内容

- お口の働きについて
- お口のが低下したら...
- 口腔ケアとお口の体操
- まとめ



お口の働きを維持するためには



口腔清掃



両方

**口腔機能
の維持**



**歯みがき
舌清掃
保湿
など**

**お口の体操
唾液腺
マッサージ
よく噛んで食べる
など**

「かかりつけの歯科医院」 をお持ちですか？

歯と口の健康を保つために、
定期的に歯科健診を受ける事が
大切です。



福岡市で行っている歯科健診

・ 歯科節目健診

- ・ 対象：35歳，40歳，50歳，60歳，70歳の福岡市民
- ・ 実施場所：実施歯科医院
- ・ 自己負担：500円
(70歳，市民税非課税世帯など自己負担無料の場合あり)



・ 歯周病予防教室

- ・ 対象：18歳以上の福岡市民
- ・ 実施場所：健康づくりサポートセンター（あいれふ）
- ・ 自己負担：1,000円



ご清聴ありがとうございました

