

福岡市特定給食施設研修会 (H.29.2.15)

よく噛むためのお口の体操



福岡市保健福祉局健康医療部 口腔保健支援センター
歯科衛生士 古賀 直子

本日の内容

- お口の働きとは？
- お口のが力が低下したら・・・
- よく噛んで食べるとこんないいことが！
- よく噛むためのお口の体操



お口の働きとは？

ひと口
30回噛む

楽しい会話

食べる



話す

お口の
働き

脳への
刺激
(よく噛む)

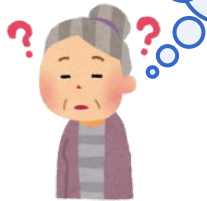
認知症
予防

カラオケ
大好き

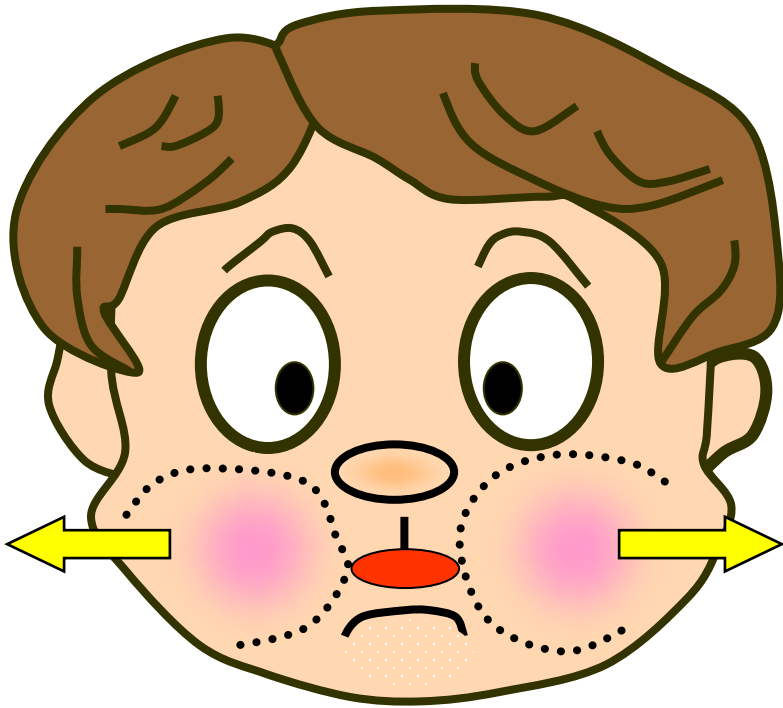
歌う

表情を
作る

笑顔が
素敵です

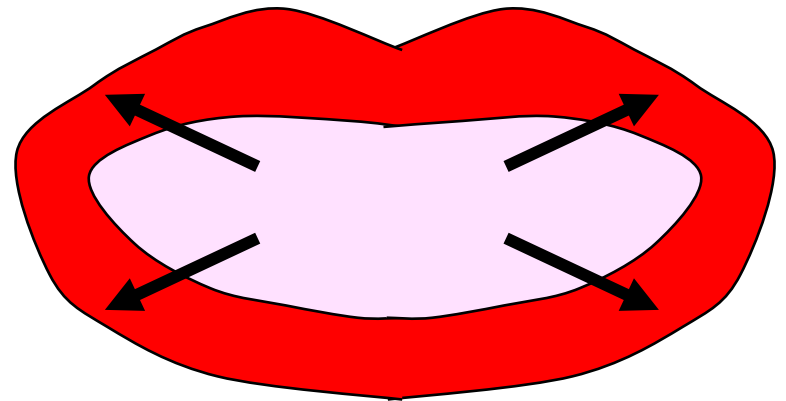


頬の力



奥歯で噛むことが少なくなるとふくらみが少なくなります

唇の力



唇の力がなくなると食べ物をこぼしやすくなります

こんな症状ないですか？

①最近固いものが食べづらくなった



咀嚼力の低下

②最近食事の時にむせやすくなった



嚥下力の低下

③お口の渇きが気になりだした



唾液の減少（口腔乾燥）



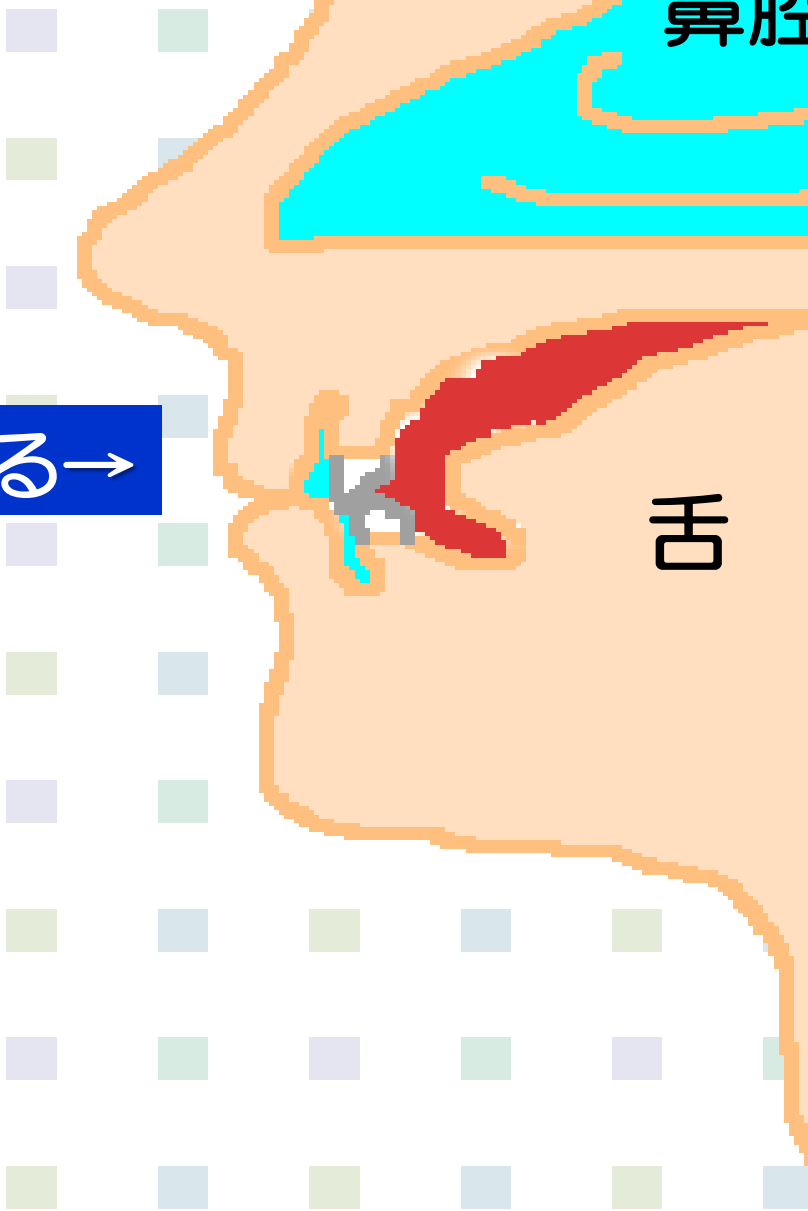
鼻腔

舌

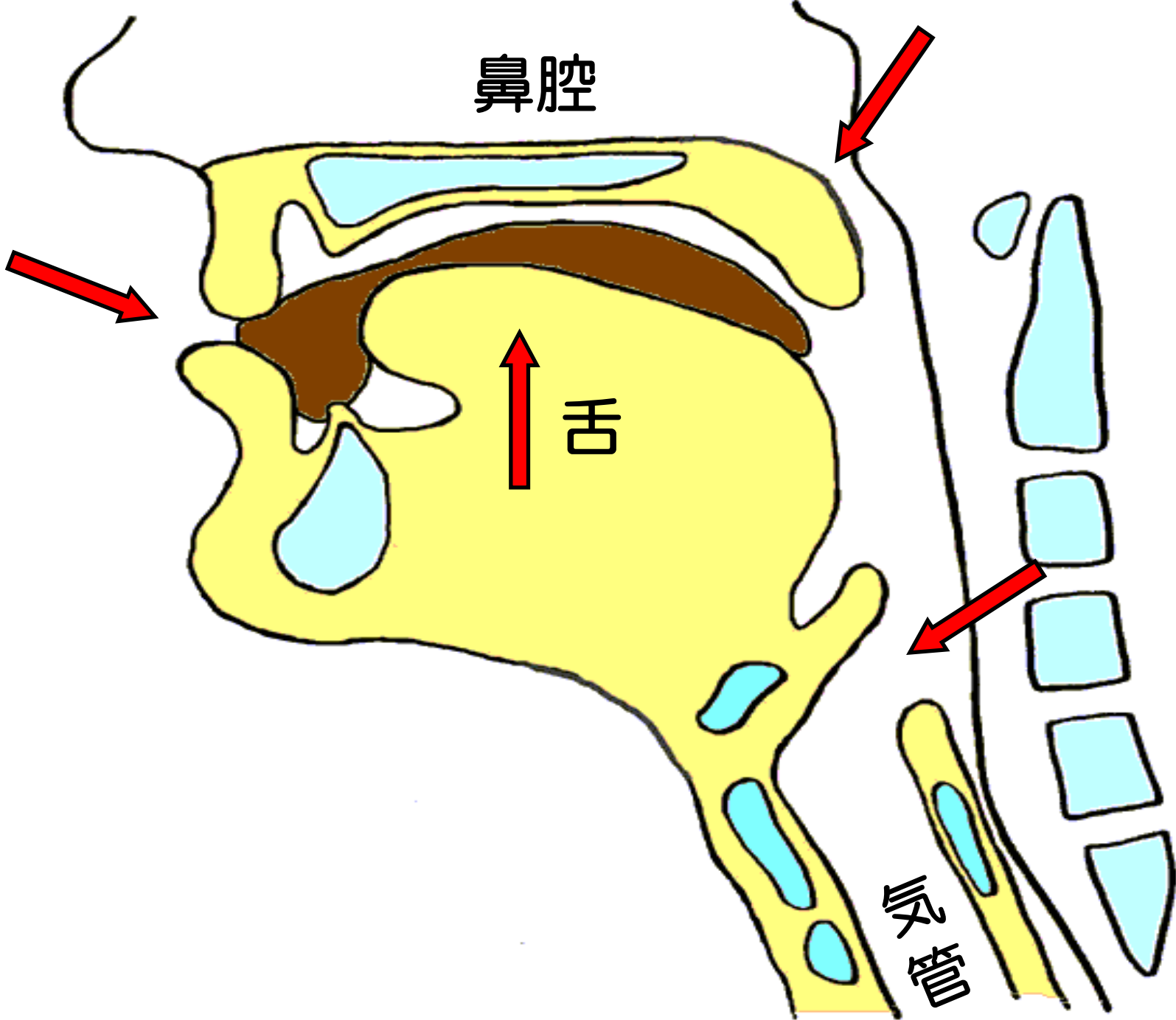
食道

気管

くちびる→



鼻腔



舌

气管



オーラルフレイル

食べこぼし

滑舌の低下

わずかなむせ

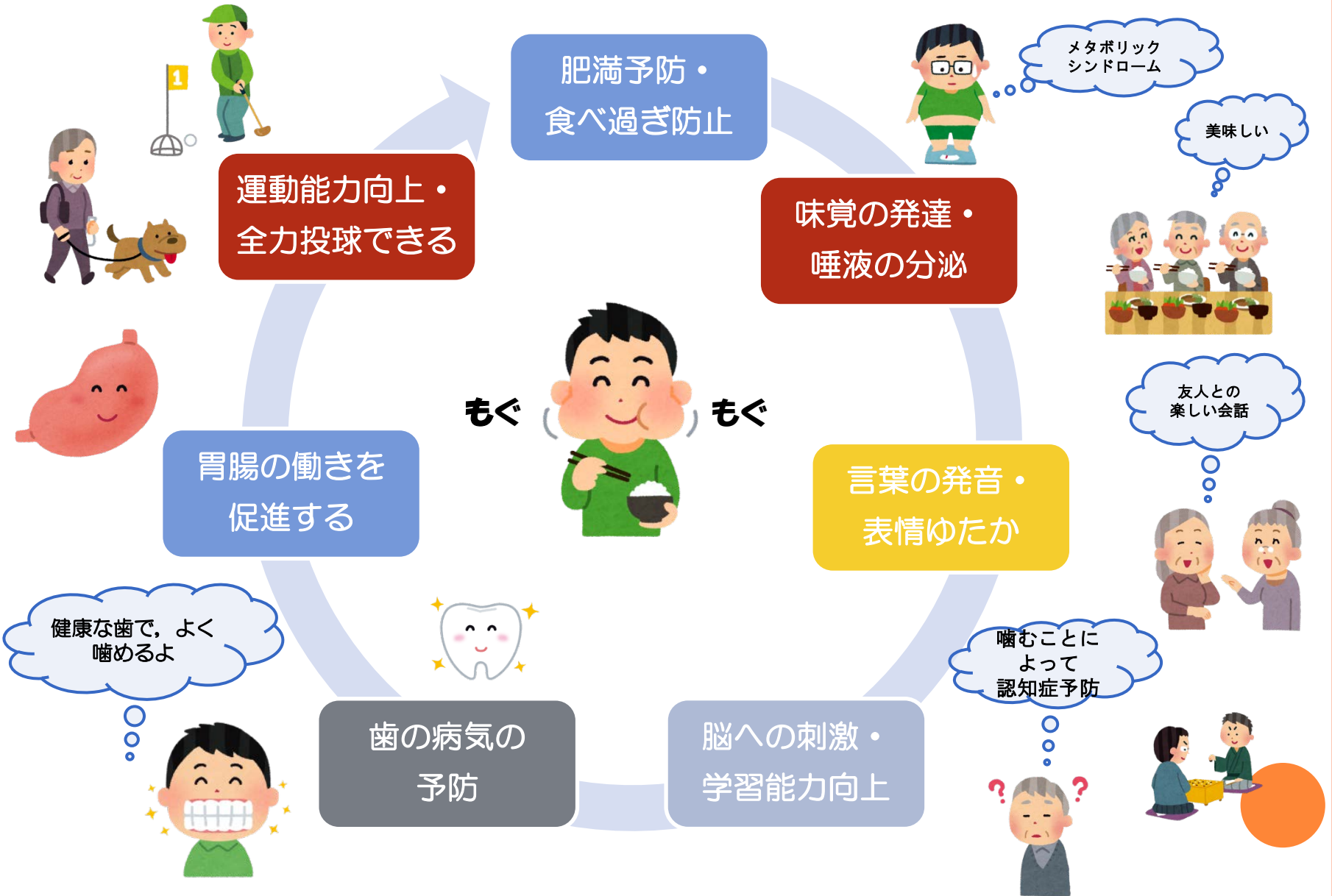
噛めない食
品が増える



ささいな口腔機能の低下から始まります。早めに気づき対応することが大切です。これらの様々な口の衰えは身体の衰え（フレイル）と大きく関わっています。

日本歯科医師会HPより

よく噛んで食べるとこんなにいいことが！



よく噛むための工夫

- ゆっくり味わって食べましょう
- 飲み込む前に5回多く噛みましょう
- 飲み物で流し込まないようにしましょう
- 食材を大きめに切ったり，硬めにゆでたりしましょう
- 食物繊維が多い食材を使いましょう
- 箸置きを活用し噛む回数を意識して食べましょう

カミング30
(カミングサンマル)

『ひと口30回以上よく噛んで食べましょう』
という運動です



健口体操（実習）

お口の体操

(一社)福岡県歯科衛生士会

お口の体操は毎日習慣化することが効果的です。
お口の体操カレンダーを活用して、無理せず毎日続けるようにしましょう。
(例えばテレビを見ながら、お風呂の中でするのも良いでしょう。)

深呼吸

- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて「フー」と、ゆっくり息を吐く。

首の体操



肩の体操



口唇と舌の体操



頬の体操



舌の体操



言葉の体操

- 口を大きく開けて、ハッキリと発音しましょう。

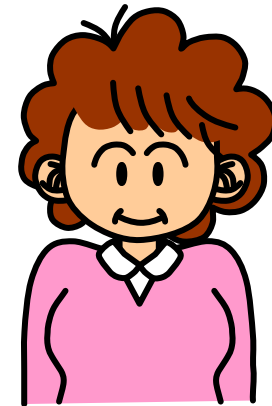


しんこきゅう

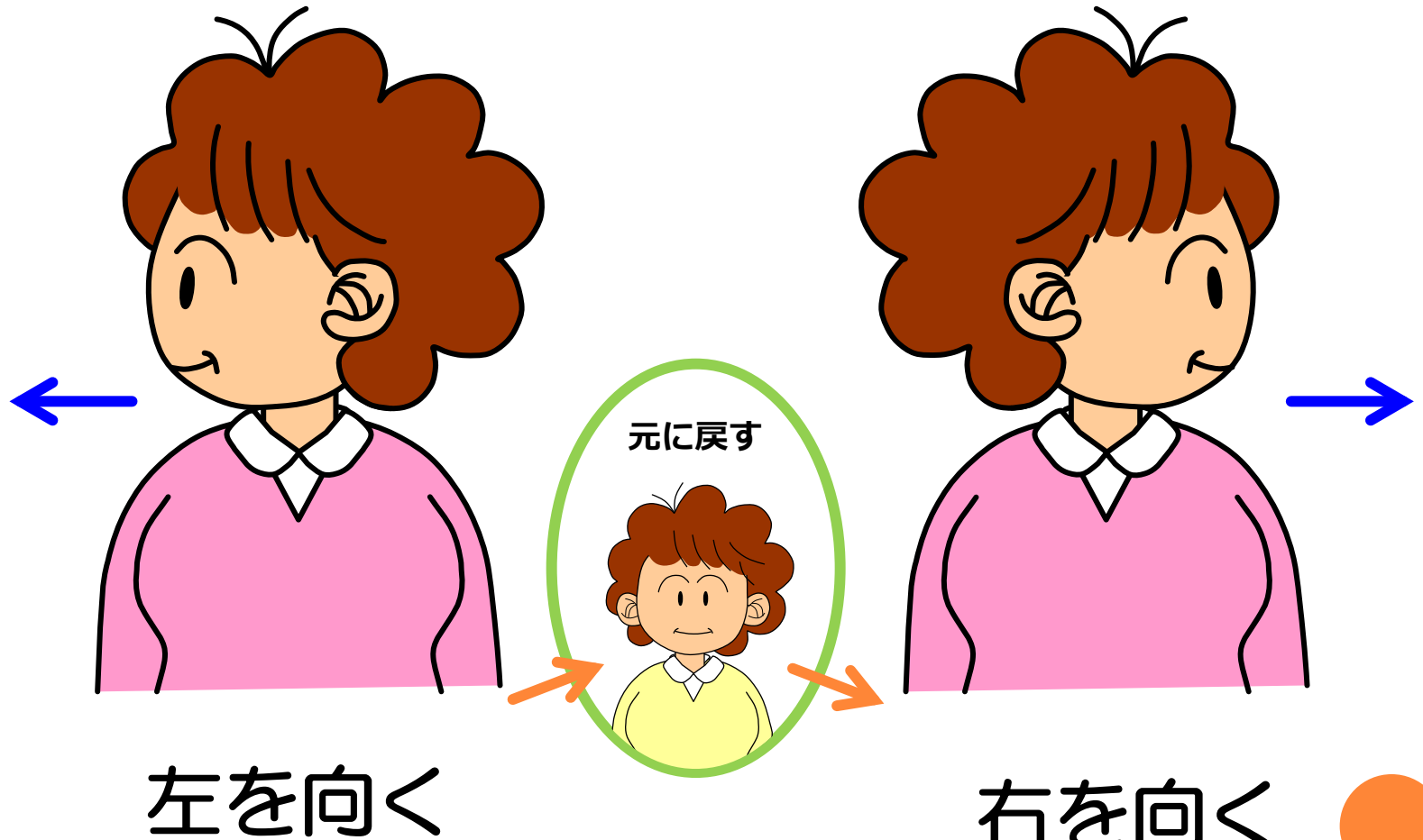
深呼吸しましょう

- ① 口から息を吐き出しましょう
- ② 鼻からたくさん息を吸いましょう

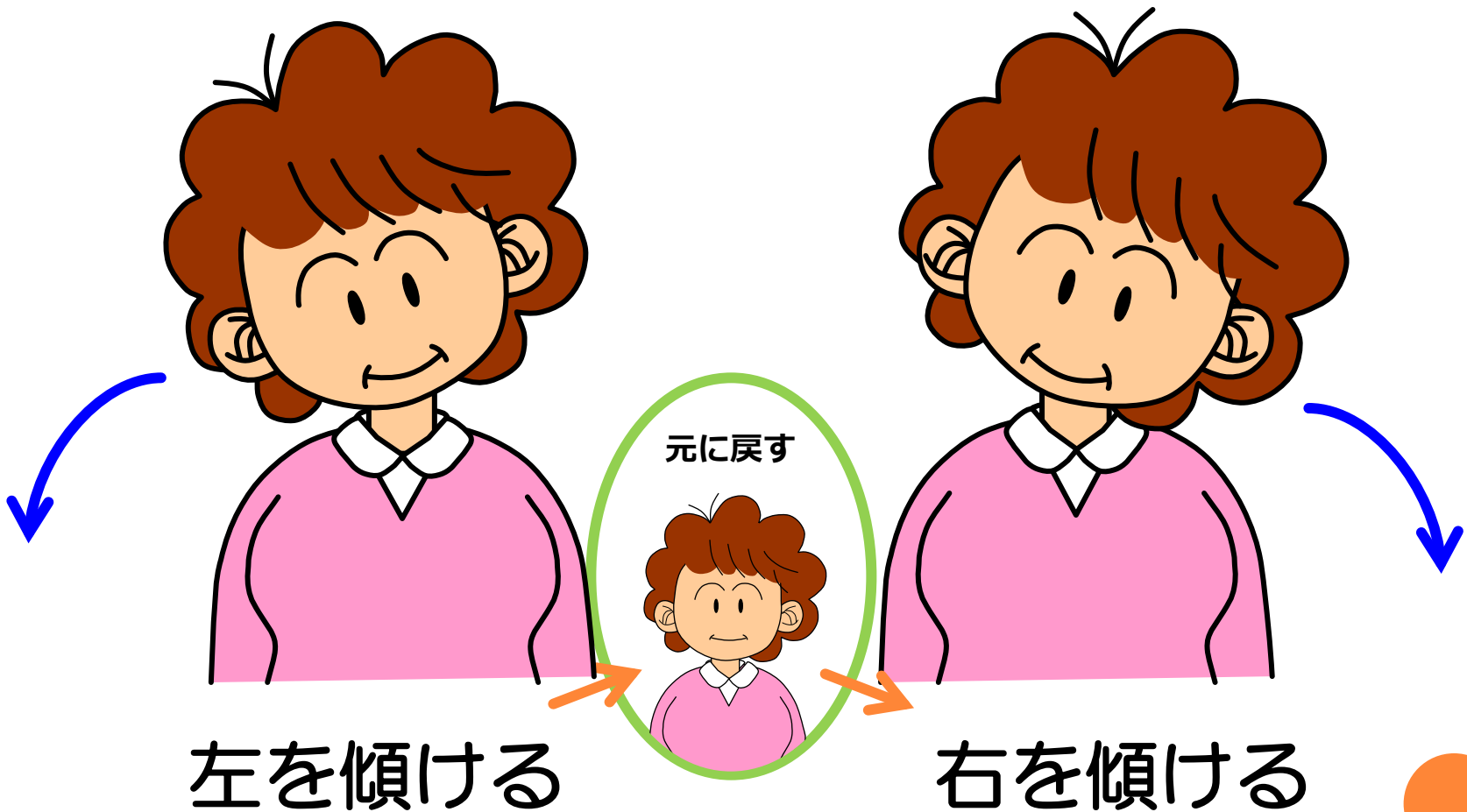
腹筋を使いゆっくり深呼吸しましょう
肺の中の空気を全部出して、新しい
空気をたくさん入れましょう



顔の横向き運動



首の横曲げ運動



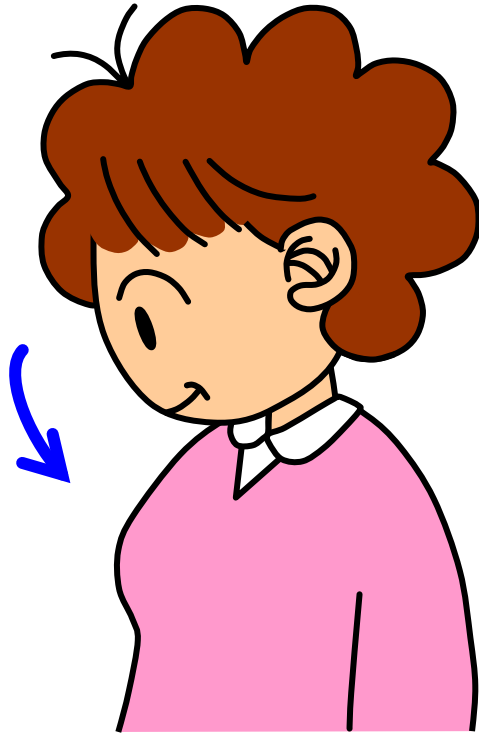
左を傾ける

右を傾ける

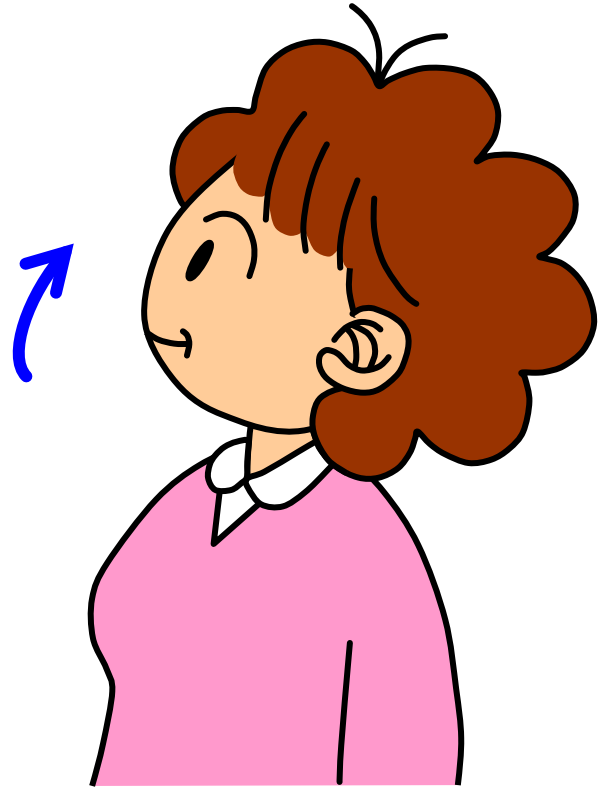
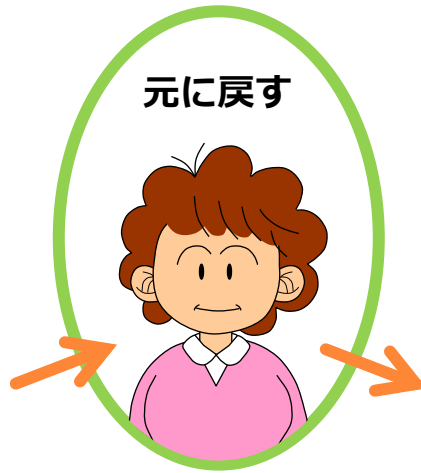
福岡県歯科衛生士会HPより



首の前後運動



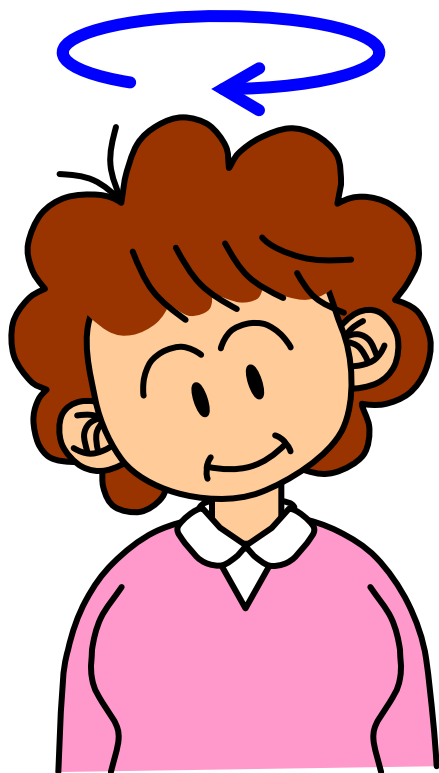
下を向く



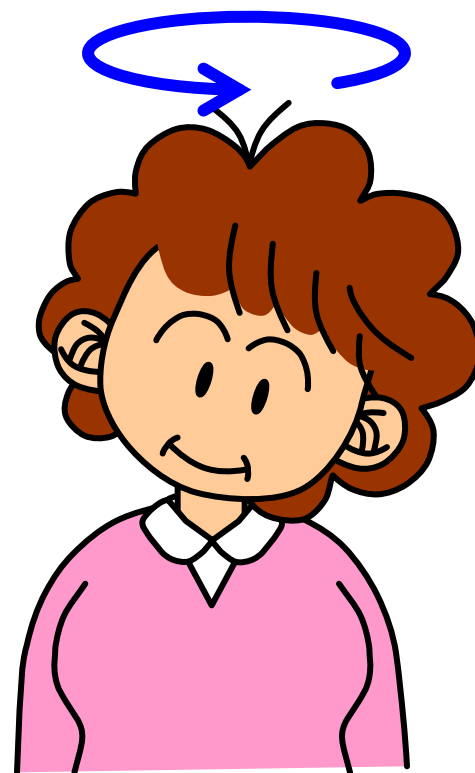
上を向く



首の回転運動



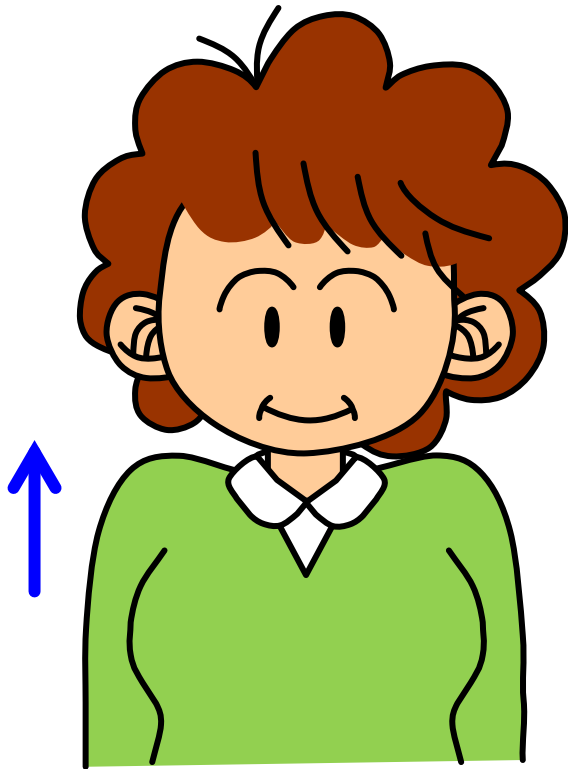
左に回す



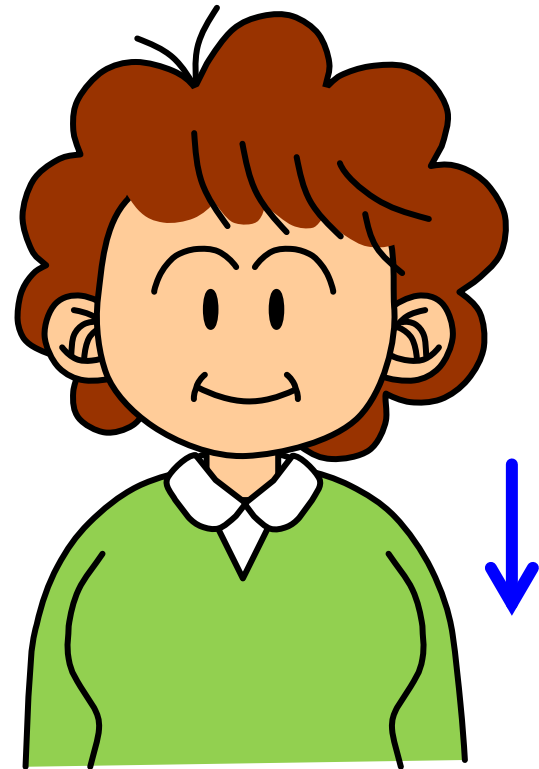
右に回す



肩の上下運動



上げる



ストンと下げる
(いきおいをつけない)

肩の回転運動



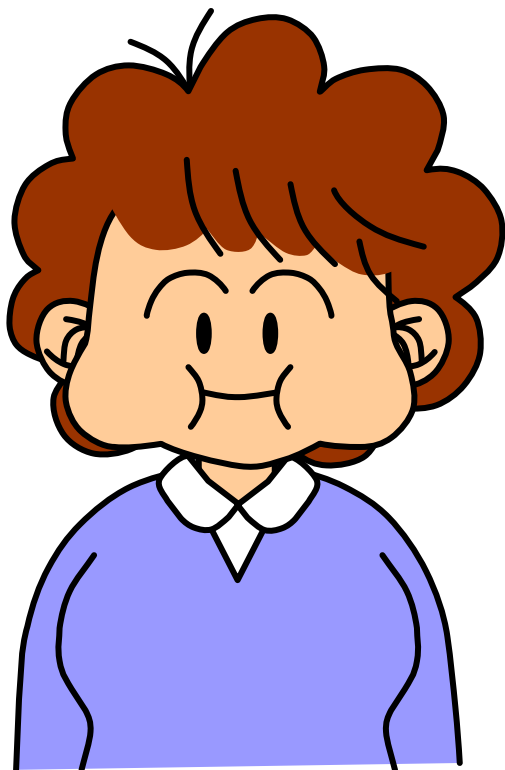
後ろに回す



前に回す

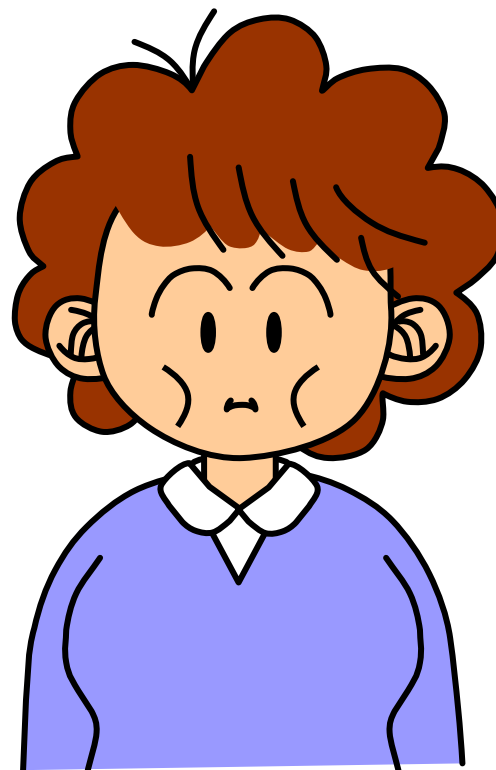


頬のふくらまし（両方）



両方の頬をふくらませます

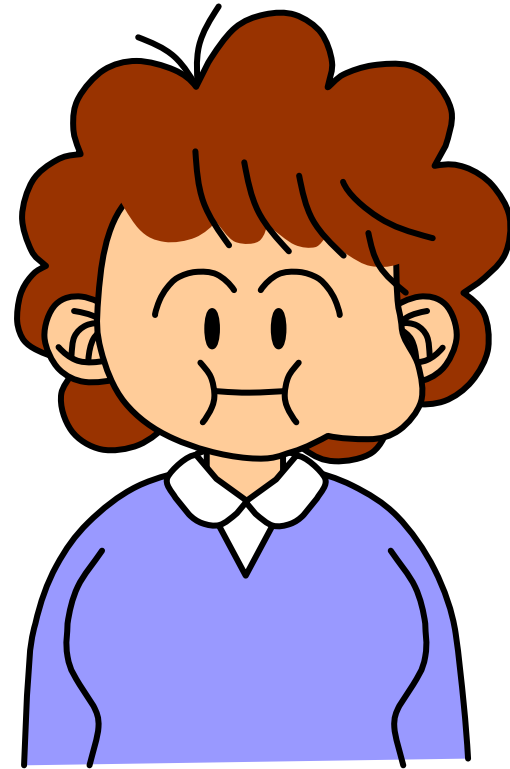
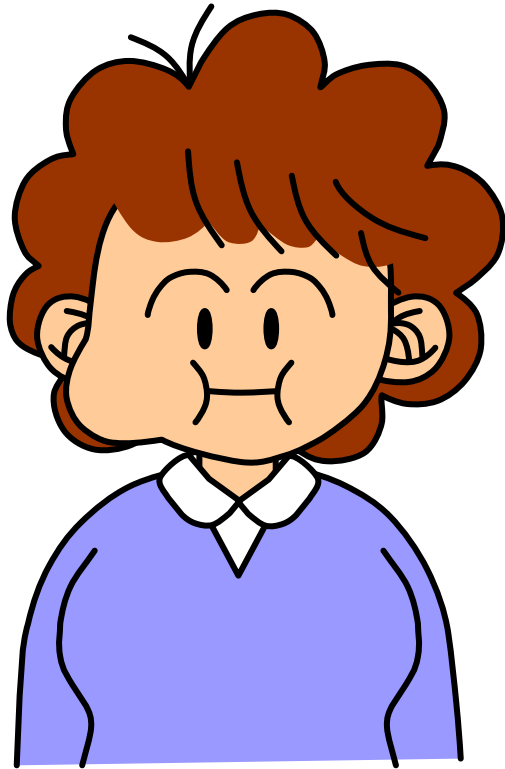
（口をしっかりと閉じて空気をもらさない）



へこませます



頬のふくらまし（右・左）



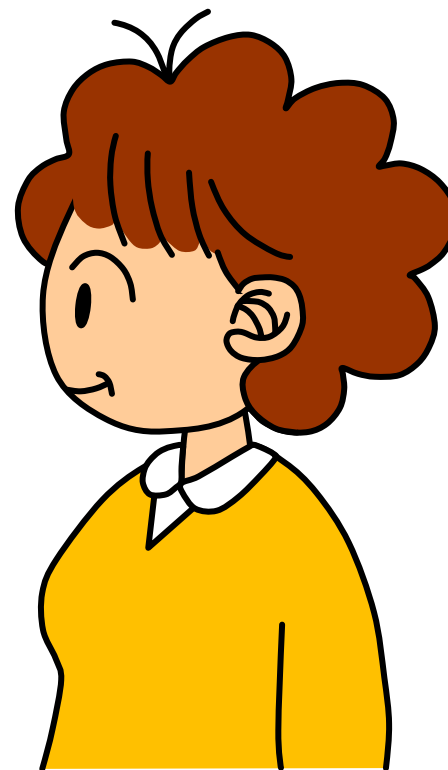
左右交互に頬をふくらめます

（口をしっかり閉じて空気をもらさない）

舌の前後運動



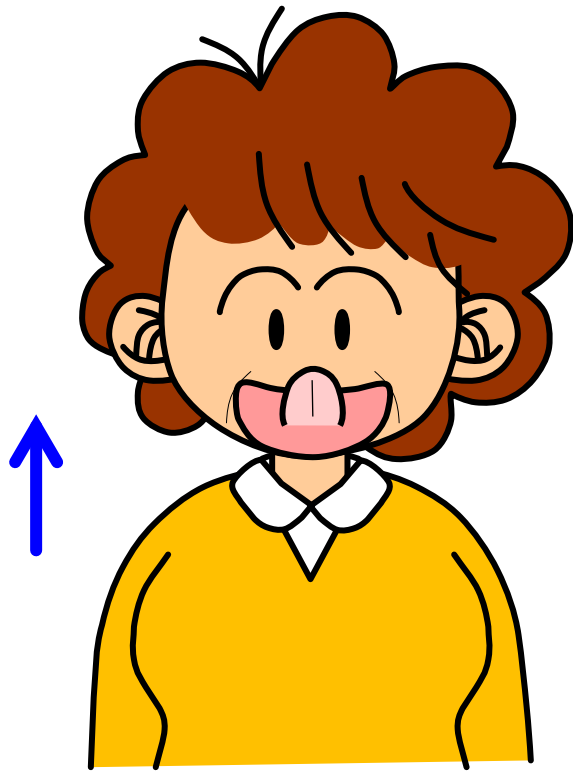
できるだけ前に出す



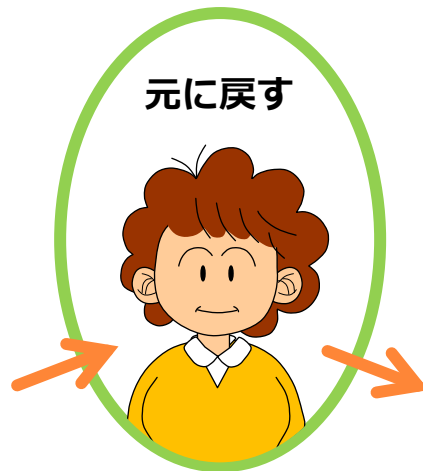
引っ込める



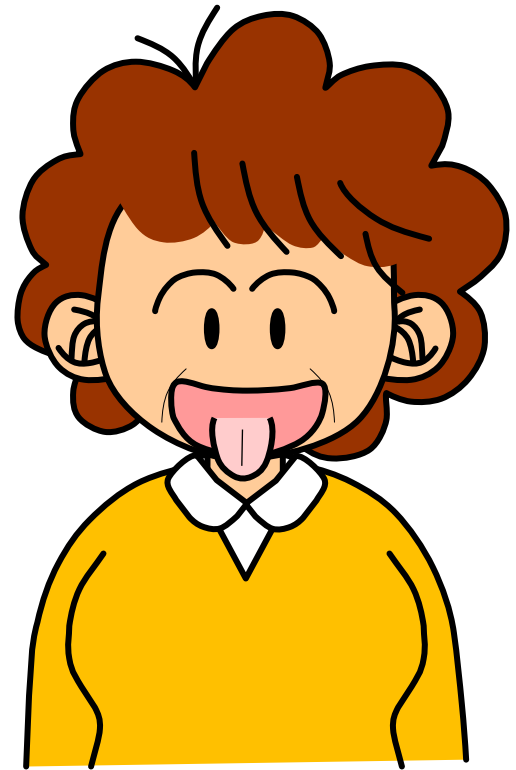
舌の上下運動



上にあげる
(鼻に付くくらい)

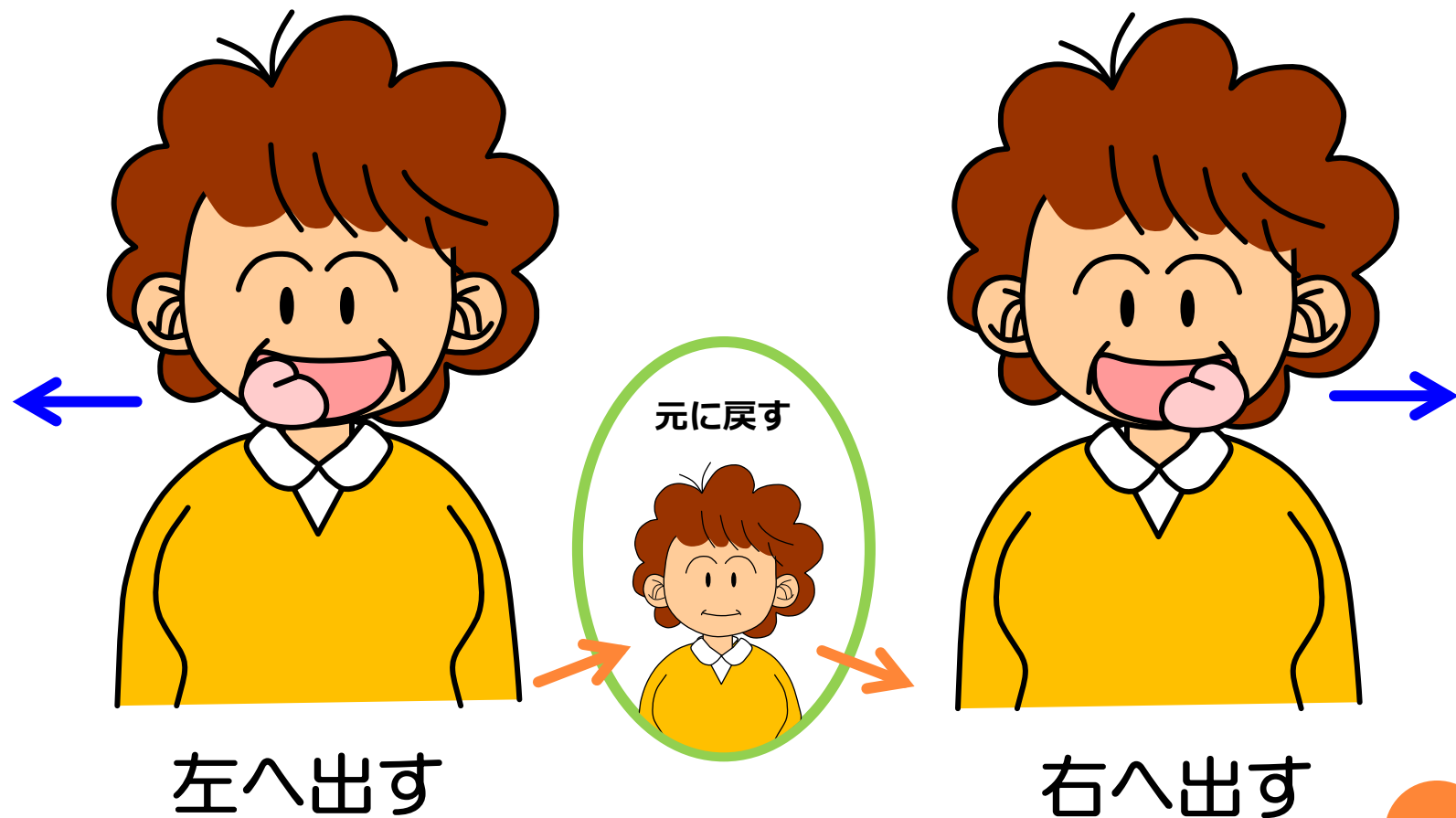


元に戻す



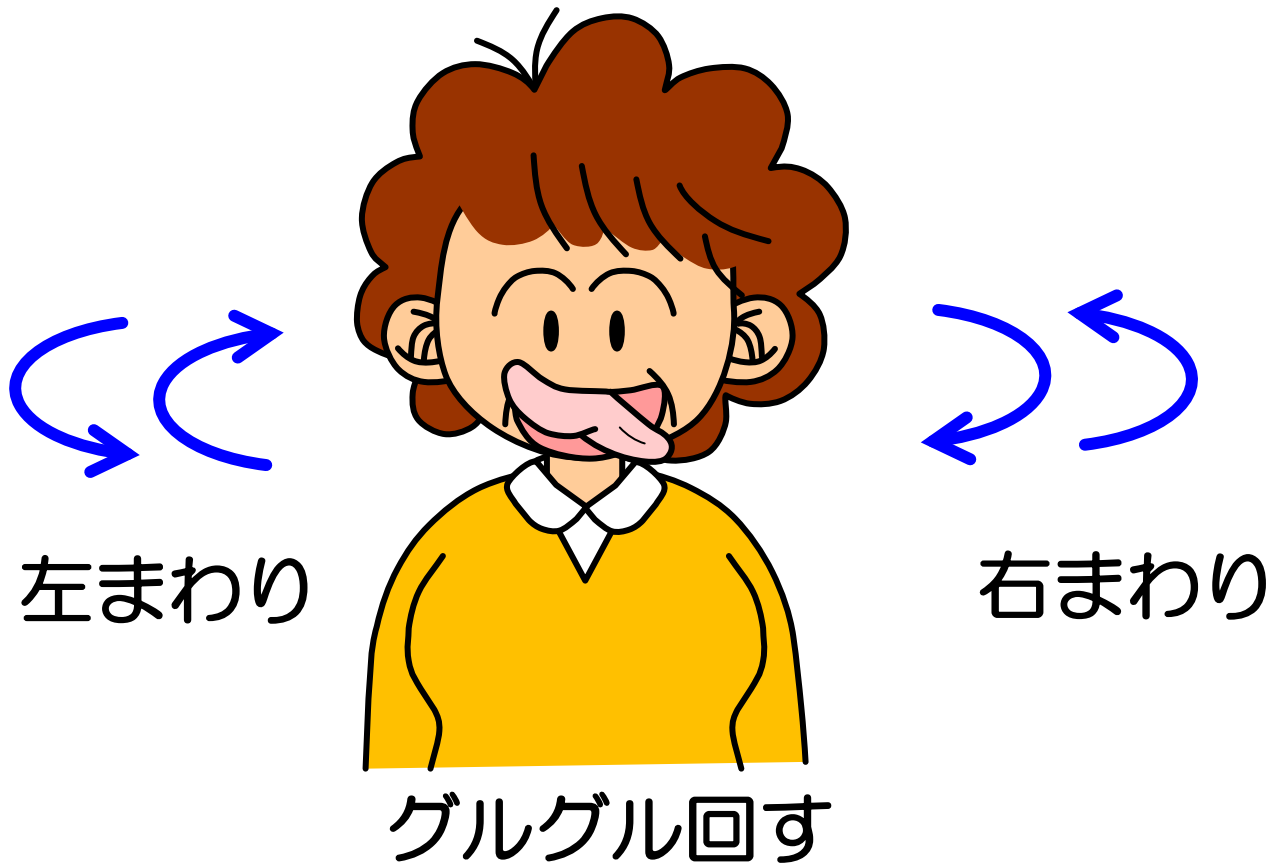
下に出す
(アゴに付くくらい)

舌の左右運動

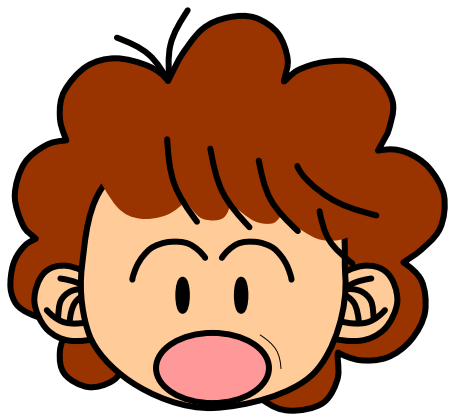


口角の向こうへしっかり出す

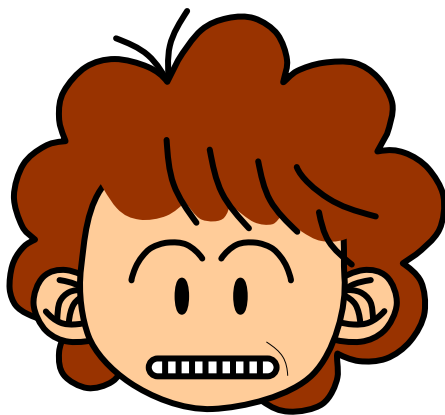
舌の回転運動



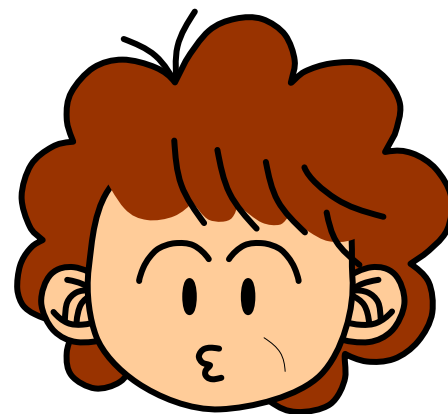
口唇の運動(あー・いー・うー)



大きく開ける
あー



横に(右左)に
しっかり引く
いー



前にとがらすよ
うに突き出す
うー

だ え き せ ん

唾液腺マッサージ

だ え き せ ん い ち か く に ん
唾液腺の位置を確認



じ か せ ん
耳下腺

ぜ っ か せ ん
舌下腺

が っ か せ ん
顎下腺



だ え き せ ん

唾液腺マッサージ

じかせん しげき
耳下腺への刺激



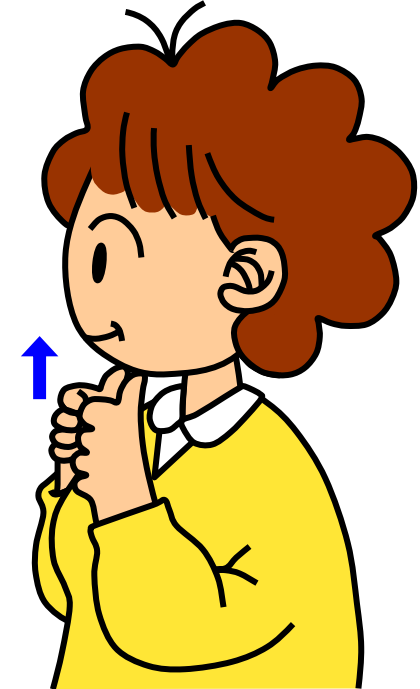
耳の横を手指で後ろから前に向かって回すようにマッサージする。

がっかせん しげき
顎下腺への刺激



指を下のアゴの骨の内側にあて、耳の下からアゴの下まで5か所くらいを順番に1・2秒押す。

ぜっかせん しげき
舌下腺への刺激



両手の親指を備えアゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す

発声練習



発声練習（言葉の体操）

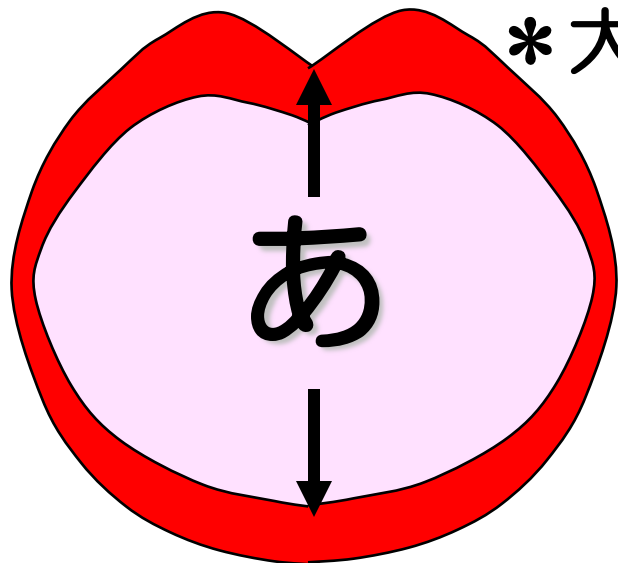
- 話す・歌う
- カラオケ
- コーラス
- あいうえお体操
- パタカラ体操
- 新聞の音読
- 早口言葉



（はっきり・ゆっくり・大きなお口で）

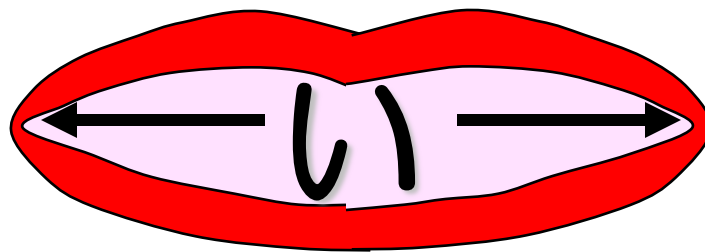


「ア」の口



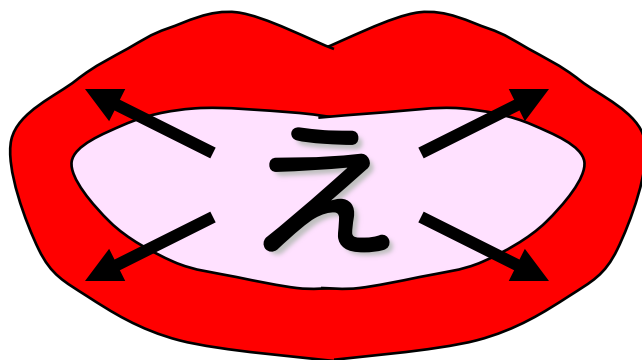
*大きく口を
開ける

「イ」の口



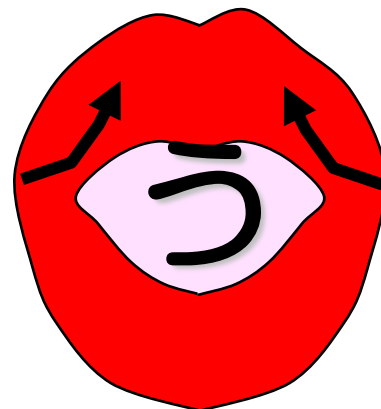
*口を横に引っばる

「エ」の口



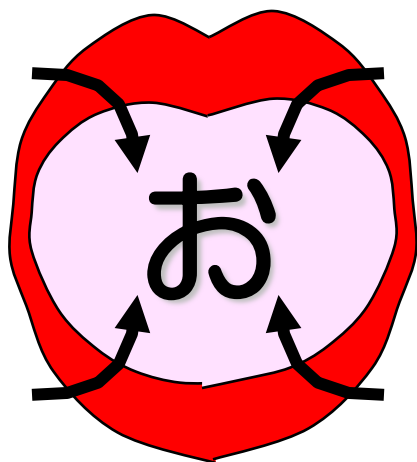
*口を四角く
引っばる

「ウ」の口



*口を前に出す

「オ」の口



*口を小さく丸く突き出す



パ

「食べ物を取り込む時」

「嚥下する時」に関連する筋肉を鍛える

タ

「食べ物を押しつぶす時の動作」と関連

カ

「舌が食べ物を舌の上に集め、上アゴに押しつけて、嚥下する動作」と関連




ラ

食べ物を飲み込む前に、

「舌上にまとめたりする動作」に関連



早口言葉（はっきり・ゆっくり・大きな口で）

パ行		<ul style="list-style-type: none">・赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ・豚が豚をぶったので ぶたれた豚がぶった豚をぶった・カエルぴよこぴよこ 三ぴよこぴよこ 合わせてぴよこぴよこ 六ぴよこぴよこ
タ行		<ul style="list-style-type: none">・狸 子狸 孫狸が にゃんこ こにゃんこ まごにゃんこに化けた・この竹垣に 竹立てかけたのは 竹立てかけた かったから 竹立てかけた
カ行		<ul style="list-style-type: none">・青巻紙 赤巻紙 黄巻紙・東京 特許 許可局・キツツキ きつく つつく木
ラ行		<ul style="list-style-type: none">・狩りをする 雄ライオン 雌ライオン 子ライオン・ラッキーボール ラッキーボーイ ラッキーガール・ルネッサンスの 流浪（るろう）の作家は 落伍者の 烙印を 押された

福岡市で行っている歯科健診

○ 歯科節目健診

- 対象：満35歳，40歳，50歳，60歳，70歳の福岡市民
- 実施場所：登録歯科医院
- 自己負担：700円
(満70歳，市民税非課税世帯など自己負担無料の場合あり)

○ 妊婦歯科健診

- 対象：妊婦（福岡市民）
- 実施場所：登録歯科医院
- 自己負担：無料



○ 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：1000円



みなさまお疲れ様でした

