

# 口腔機能向上マニュアル

～ 食べる楽しみ、食べる喜び、安全な食生活のために ～

年を重ねるにつれて、口の周りの筋肉が衰えることで、

食事の際にむせたり、噛みにくくなったりするなどの症状が現れます。

これはお口の機能の軽微な低下による身体の衰え（フレイル）の一つです。

年をとっても誤嚥等を心配せず、いつまでも自分のお口から食事が摂れるように、

日頃からお口の機能の維持と向上に努めましょう



静岡県・一般社団法人静岡県歯科医師会

# あなたのお口の機能 アップ！

フレイルになると要介護状態となるリスクが高まるだけでなく、健康で自分らしい生活を送れる割合が低くなるといわれています。日常生活で会話しにくかったり、噛めない食品が増えたり、むせたりといったお口のささいなトラブルを感じたら、「年のせい」と諦めずに適切な対策をとる必要があります。

## ✓ オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。) インプラントは、自分の歯として数えません。	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、2つ以上該当すると「オーラルフレイル」です。

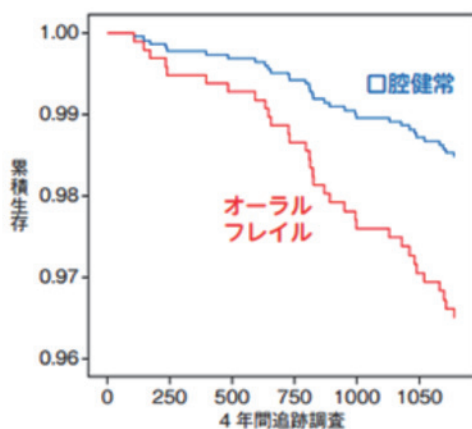


図3-3 ● オーラルフレイルに関する疫学データ2：オーラルフレイルと生存率

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」

### 「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

#### 新規発症

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

図3-4 ● オーラルフレイルに関する疫学データ1：「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

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」

歯8020テレビ



## お口の機能が衰えると次のような症状がみられることがあります

(口腔不潔)	口の中が汚れる
(嚥下機能低下)	食事の時にむせるようになった
(咀嚼機能低下)	硬いものが食べにくくなった
(舌口唇運動低下)	滑舌が悪くなった、食べこぼす
(口腔乾燥)	口の中が乾く
(咬合力低下)	食べ物が口に残るようになった
(低舌圧)	薬を飲みにくくなった



日頃から《お口の機能トレーニング》をして

お口の機能の維持向上に努めましょう

歯や入れ歯などで困っていることがありますか？ 口臭が気になりますか？ 舌のよごれ(白色、黄色、褐色)がありますか？	お口スッキリ
食事中に食べこぼしがありますか？	お口の筋力アップ
口の渇きが気になりますか？	唾液力アップ
さきいか、たくわんが噛みづらいと思いますか？	かめる度アップ
食事中にむせることがありますか？ 食べ物や薬が飲み込みにくいと感じることがありますか？ 飲み込んだあとに口の中に食べ物が残りやすいですか？	ごっくん力アップ
しゃべりづらいと感じることがありますか？ 滑舌が悪くなったと感じますか？	発音スムーズ



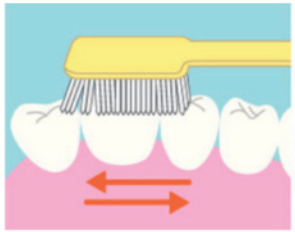
# 1 お口スッキリ



お口を清潔に保つことは、  
むし歯、歯周病、口臭や味覚低下の予防だけでなく、  
誤嚥性肺炎の予防にもつながります

## 【歯の磨き方】

\* 介助者が行なう際は、口内炎等痛むところがないか確認しながら磨きましょう



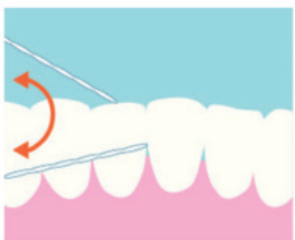
奥歯の咬む面の溝にハブラシを当て、  
細かく振動する



歯と歯肉の境にハブラシの毛先を  
45度で当て弱い力で細かく振動する



奥歯の裏側は、ハブラシの毛先を45度になる  
ように当てて細かく振動させる。  
前歯の裏側は、ハブラシを立てて使用する



歯と歯の間にはフロスを使用する



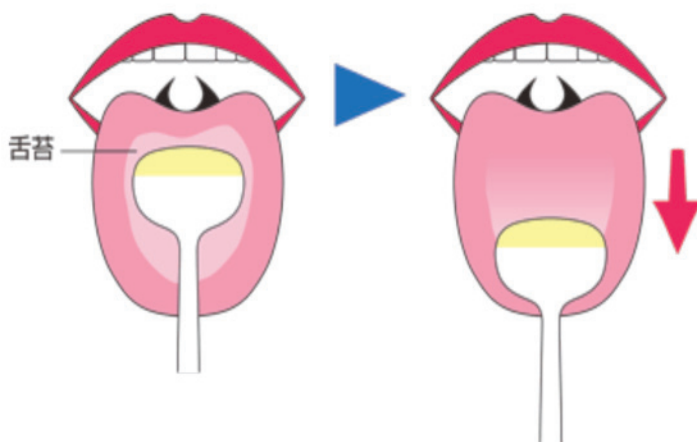
歯間ブラシは4S~LLまでサイズがあるので、  
隙間の大きさに合ったものを使用する

## 【入れ歯のお手入れ】

STEP1 簡単磨き		STEP2 義歯洗浄剤	STEP3 念入り磨き				
1		2		3		4	
<p>流水下で、入れ歯についている食べかすやヌルヌルとした歯垢のかたまりなどを洗い流す。</p> <p>※入れ歯は滑りやすいので、万が一落としてしまっても割れないように、入れ歯を手にとって磨く時は必ずお水を張った洗面器などを用意しましょう。</p>		<p>汚れがある程度取り除いたら、入れ歯専用ブラシを使い、ヌルヌルがなくなるまで磨く。</p>	<p>入れ歯の保管用容器にお水と義歯洗浄剤を入れて、入れ歯を浸す。</p>	<p>流水下で、入れ歯ブラシを使用して、入れ歯洗浄剤のお薬成分や、浮き上がったヌルヌルをしっかり磨いて洗う。</p>			

## 【舌のお手入れ】

舌苔は舌表面にこびりついているため、簡単に落とすことはできませんし、舌を傷つけると口臭が悪化したりします  
そのため、舌ブラシ（またはやわらかい歯ブラシ）を使用するとよいでしょう



歯をみがくときより軽い力で、奥から前方へと一方向にかき出すようにして舌苔を取り除きます  
少しずつ横に移動して3回程度かき出します。たくさんついていても無理して1回で取り除こうとせず、日数をかけて少しずつ舌苔を取り除くようにしてください

～ 口腔ケア時の汚染物で誤嚥性肺炎にならないために～

口腔ケア中に生じた汚染物は、うがいで完全に除去しましょう  
うがいができない場合は、スポンジブラシや吸引器等を用いて回収しましょう



「お口をスッキリ」保つには「管理しやすい口腔環境」が大切です。むし歯で大きな穴があいていたり、歯周病でグラグラしたりした歯を清潔に保つのは困難です。また合っていない義歯も管理が困難です。かかりつけ歯科医を持ち、口腔ケアをしっかりと行える「管理しやすい口腔環境」を整えましょう。

## 2 お口の筋力アップ

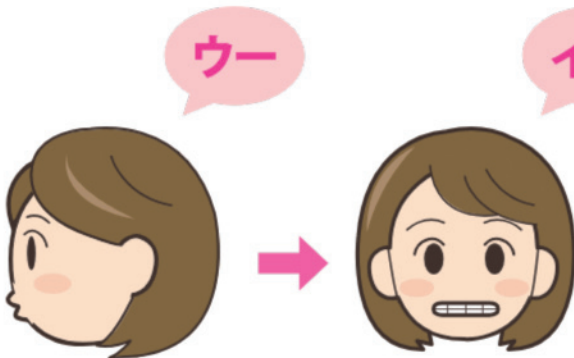


唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動き、食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキキしてきます。

歯8020テレビ



### (唇を中心とした) 口の体操



- ① 口をすぼめる。
- ② 「イー」と横に開く

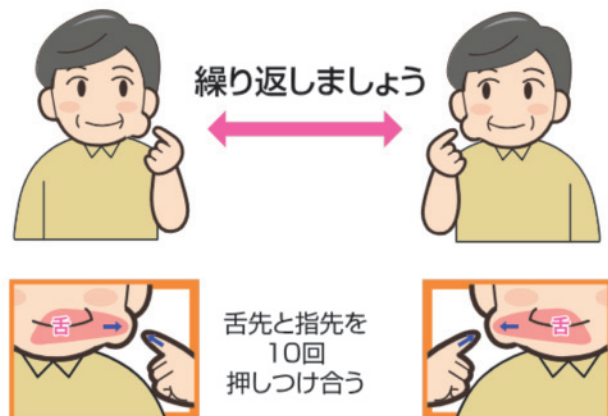
### パタカラ体操



- ① 「パ」…唇をはじくように
  - ② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
  - ③ 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
  - ④ 「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音 8回を 2セット行う

### 舌の体操 (舌圧訓練)

- ① 舌を左のほほの内側に強く押しつける
- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる
- ③ それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり 10回押しつける
- ④ 右のほほでも同じこと繰り返す





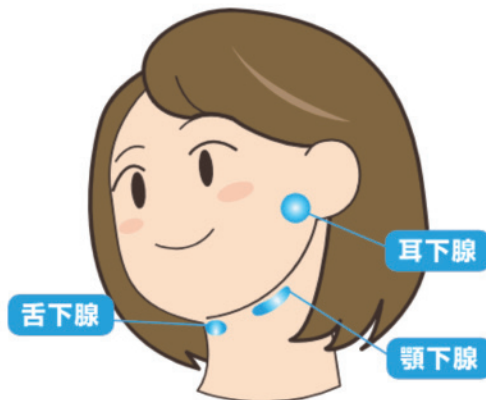
### 3 唾液力アップ



唾液はむし歯や歯周病から歯を守り、消化酵素や抗菌作用で消化器の負担を助けてくれます。口の中の乾燥の改善や、口の中の自浄作用の促進にも繋がります。

食前・食後にしっかり唾液腺マッサージをし、唾液を分泌させましょう。

※ 唾液分泌を抑制する作用がある薬を服用している場合は、主治医に相談して下さい。



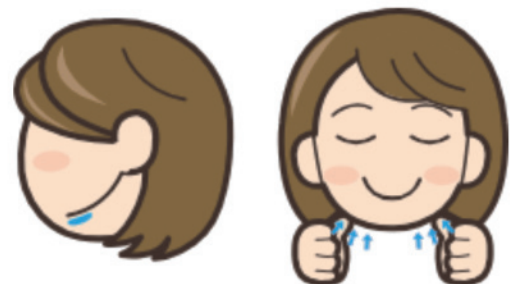
#### ① 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



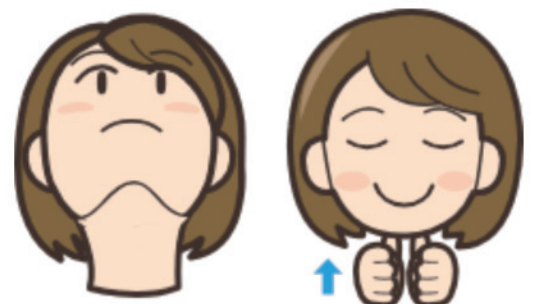
#### ② 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分 3~4 か所を順に押していく。目安は各ポイントを 5 回ほど。



#### ③ 舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



## 4 かめる度アップ



「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます  
唾液が良く出るようになると、  
美味しく安全に食べられます

### 咀嚼訓練

★姿勢は正しく！  
★左右両側で均等に噛みましょう



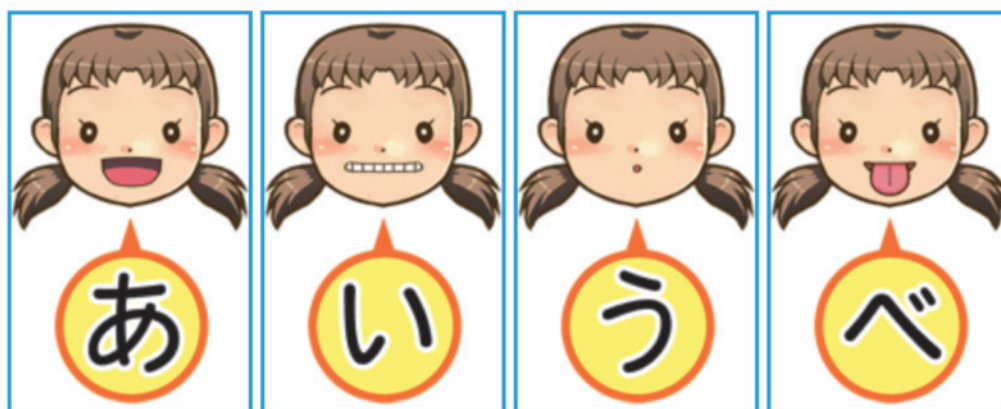
歯8020テレビ



ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます  
1日2回（朝と夜）2分間はリズムを決めて、3分間は自由に計5分間ガム  
を噛む

- ①唇を閉じて、しっかりと噛む
- ②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む
- ③姿勢を正して噛む

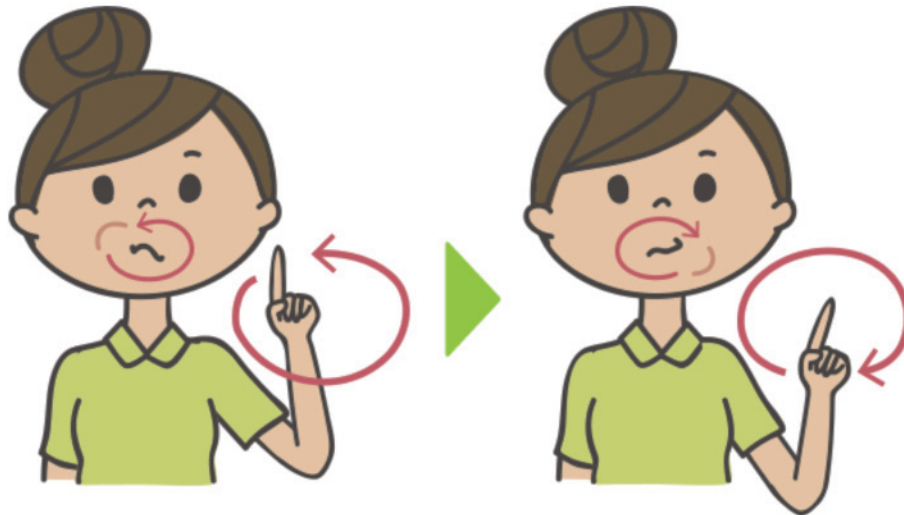
### あいうべ体操



「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と、それぞれ1秒ずつキープして行い、  
これを10回繰り返します。10回を1セットとし、1日に3セット行うと効果的でしょう  
行うタイミングは入浴中や就寝前がおすすめです



## ベロ廻し



口を閉じ、唇と歯の間に舌を入れて、  
右回し・左回し・右回し・左回しの順でぐるっと回します  
指も右回り・左回りと一緒に動かしましょう

## 噛む力を強くする

噛む時の筋肉が緊張する動きを手で確認して覚えます

1. 舌の先の正しい位置を覚える。(スポットポジション)

何もしていない普段のリラックスしている時や、食べものを飲み込む時に、  
舌の先が触れる正しい位置は、上の前歯の後ろにあるプクツとした膨らみの部分です

2. 次に、「咬筋」を確認します

両手を頬のえらの部分において、奥歯をギュッと噛みしめてみましょう  
この時も、舌の先はスポットにつけるようにします

3. 次に「側頭筋前腹」を確認します

今度は、こめかみの部分に両手を当て、同じように噛んでみます

4. 続けて「側頭筋後腹」を確認します

耳の上の部分に手を当てて、同じように噛みしめます

それぞれの場所で、筋肉が緊張して固くなったのが解りましたでしょうか？

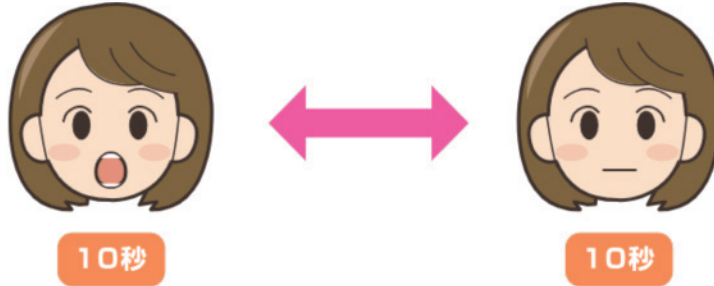
お子様の場合は特に、咬筋をしっかりと発育させることが重要です

## 5 ごっくん力アップ



飲み込みに関連する筋力をアップすることで、  
食事中の「むせ」などの症状改善につながります

### 開口訓練



10秒

10秒

歯8020テレビ



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け 10 秒間保持する
- ② しっかり口を閉じて 10 秒間休憩する

※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください

### ごっくん体操



飲み込んで確認

喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む  
喉ぼとけが上がることを確認する

※体操の前に位置をチェックしましょう



① 喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、顎を少し引く  
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる



② 上げたまま 5 秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、5 秒保つ

※5 秒が難しければ、できる長さで無理せず行  
いましょう



③ 息をしっかり吐き出す

息を一気に吐き出す

※お腹からしっかりと吐き切りましょう

## ベロ出しごっくん体操



ベロをあまり  
出しすぎない  
のがコツ!

ゴックン!

ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む

## 舌筋力増強訓練

### ぺこぱんだの特長

**硬さを選べる** トレーニング部の硬さが5種類あり、患者さんの状態にきめ細かく合わせて選択できます。

**ここからスタート**

<p><b>ブルーぱんだ</b> ピンクが 難しい方に。</p> <p>極めて軟らかめ 弱</p>	<p><b>ピンクぱんだ</b> 舌の トレーニングに 慣れましょう。</p> <p>軟らかめ</p>	<p><b>ムラサキぱんだ</b> 筋力アップを 目指して次の硬さで トレーニング しましょう。</p> <p>やや軟らかめ</p>	<p><b>グリーンぱんだ</b> 簡単に押しつぶせる ようになるまで がんばりましょう。</p> <p>普通</p>	<p><b>イエローぱんだ</b> 今の舌の力を 維持しましょう。</p> <p>硬め 強</p>
---	---	--	---	---

舌筋力の強さ

トレーニング部  
位置決め部  
持ち手部

### ぺこぱんだの使用方法

- 持ち手部の穴に指を入れて持ち、トレーニング部を舌の方に向けて口の中に入れます。
- トレーニング部を舌の上に乗せ、位置決め部を前歯で軽く噛んで固定します。
- 舌でトレーニング部を繰り返し押し上げ、押しつぶします。

株式会社ジェイ・エム・エス



## 6 発音スムーズ



口の動きをよくすることで、  
明瞭な発音につながり、表情が豊かになります

### 早口言葉

- レベル1      なまむぎ   なまごめ   なまたまご（生麦   生米   生卵）  
レベル2      隣の客はよく柿食う客だ  
レベル3      あおまきがみ   あかまきがみ   きまきがみ（青巻紙   赤巻紙   黄巻紙）  
レベル4      隣の竹垣に竹立てかけたのは   竹立てかけたかったので   竹立てかけた

口を大きく動かしながら  
3回続けて言ってみましょう！



### カラオケ・おしゃべり

お友達とおしゃべり

楽しくカラオケ



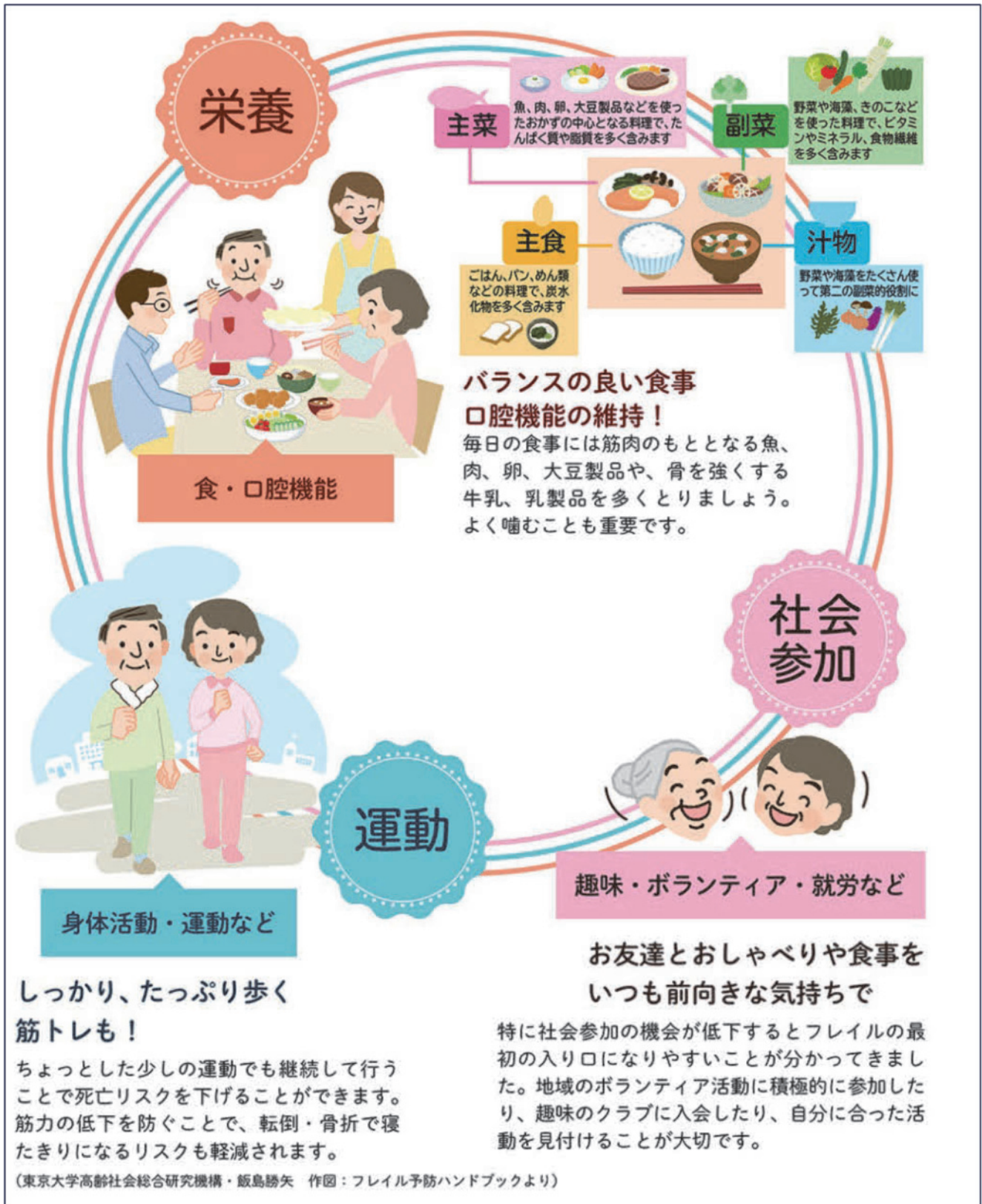
### 吹き出し笛

昔懐かしいピロピロで   呼吸トレーニング



# ＜ 健康長寿に大切な3つの柱 ＞

栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3つの柱は、お互いに影響しています  
 どれか1つだけをすればいいというものではありません  
 3つの柱を自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です



# セルフチェック アプリ

## おくち元気チェック



お口の元気度を数値化  
スマホでカンタン確認

毎日パタカラアプリと同様の発音チェックをすることで  
お口の元気度を数値化し、自分で確認できるアプリです



## 毎日パタカラ



お口や舌の動きのセルフチェックや  
トレーニングができるアプリです



## くちけん



お口や舌の動きのセルフチェックや  
トレーニングができるアプリです



顔の運動



YouTube<sup>JP</sup> 静岡県歯科医師会 TV

## お口のトレーニング

口腔乾燥ケア  
舌機能アップ  
咀嚼機能アップ  
嚥下機能アップ





## 口腔機能向上マニュアル参考文献

日本歯科医師会 日歯 8020 テレビ  
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  
通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル  
リーフレット「オーラルフレイル」  
はじめようやってみよう!口腔ケア  
一般社団法人 日本老年医学会  
一般社団法人 日本老年歯科医学会  
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会  
ジェイ・エム・エス  
東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブック  
一般社団法人 桐生市歯科医師会  
サンスター株式会社

## 口腔機能向上マニュアル 編集委員

静岡県歯科医師会地域保健部 高齢期歯科専門部会

部 長 鳥居 賢一

部 員 二藤 康

米山 公信

吉津 和憲

柴田 武士

牧野 尚子

©山中 浩矢 (編集責任者)

相澤 秀夫

口腔機能向上マニュアル

発行 令和 7 年 3 月

一般社団法人静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金 3 丁目 3 番 10 号

TEL. 054-283-2591

