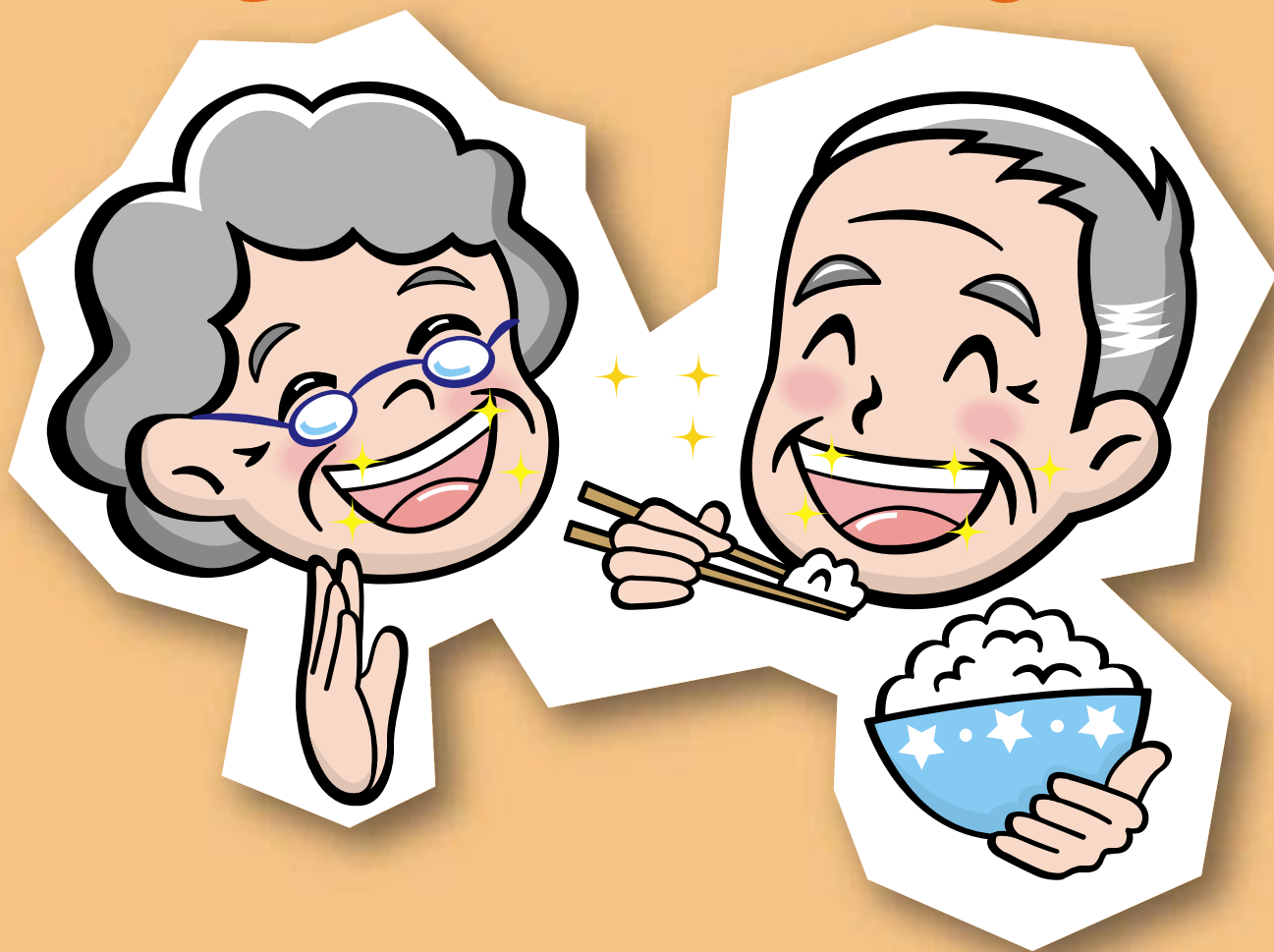


お口の健康 マニュアル

話を
幸せ

楽しく
噛む



平成24年2月

鹿児島県

社団法人 鹿児島県歯科医師会

ご 挨拶

我が国の高齢化の状況は、平成23年高齢者白書によると5人に1人が高齢者、9人に1人が75歳以上という「本格的な高齢社会」となっています。そのなかで鹿児島県は、全国平均より約10年先行する形で高齢化が進んでおり、高齢社会対策は重要な課題の一つとなっています。このため県では「鹿児島すこやか長寿プラン」を作成し、「地域を支えるマンパワーとしての元気高齢者」を増やすとともに、高齢者が住み慣れた地域や家庭で生きがいを持って、すこやかで安心して暮らせるよう、地域社会全体で高齢者を支える仕組みづくりに取り組んでいるところです。

歯や口腔内の健康は、食べることや会話などのコミュニケーションにかかわる重要な役割を果たしており、高齢者の生活意欲の高揚や社会参加など生活の質の向上につながっています。しかしながら、高齢期の口腔内の課題として、歯の喪失や噛む・飲み込むなどの口腔機能の低下がみられ、そのことにより、低栄養や誤嚥性肺炎等全身の健康状態の悪化につながりやすくなります。そのため、高齢者自身や高齢者を取り巻く関係者が、日頃からお口の健康に関心を持ち、効果的な口腔ケアを実施するとともに「かかりつけ歯科医」による定期的な健診・保健指導を受けていただくことが高齢期の健康づくりにおいてとても重要となります。

そこで、県では県歯科医師会、県食生活改善推進員連絡協議会、県老人クラブ連合会、県地域女性団体連絡協議会及び県内のモデル市町と連携して「高齢者口腔保健普及啓発事業」を実施し、その一環として、県歯科医師会の御協力のもと、普及啓発用資料として本マニュアルを作成しました。地域に住む高齢者の方が、いつまでもおいしく食事をとり、心身ともに健やかな生活を送れるよう、地域の歯科医師の先生方をはじめ高齢者を取り巻く関係機関・団体の方など、多くの方々に本マニュアルを御活用いただけると幸いです

終わりに、本書の発刊にあたり、御指導、御協力いただきました関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

平成 24 年 2 月

鹿児島県保健福祉部長 西中須 浩一

ご 挨拶

鹿児島県歯科医師会では、鹿児島県の地域支え合い体制づくり事業の一環として「高齢者口腔保健普及啓発事業」を委託事業として行うことになりました。

本県における高齢化率は全国的にみても高い位置にあり、平成22年度の統計によりますと26.5%（全国23.0%）と高い率となっております。今後この割合はますます上昇していく見込みです。

私達歯科医師会は、歯科医療を「食べる・話す」という生きる上での基本的な営みに直結した「生活をささえる医療」と位置づけ、さまざまな事業を展開しているところです。

その一環としてこのたび「お口の健康マニュアル」を作成する運びとなりました。高齢者がいつまでも地域の中で、コミュニケーションをはかりつつ、自分の口から美味しく食べて、健康寿命を延ばしていただくことが我々の使命と考えております。本マニュアルがその一助となることを会員一同念じつつ、ご挨拶とさせていただきます。

平成24年2月

鹿児島県歯科医師会会長 森原 久樹

お口の健康マニュアル

も く じ

鹿児島県保健福祉部部長挨拶
鹿児島県歯科医師会会長挨拶
もくじ

I お口の健康維持のために(口腔機能向上の意義) P 1

II お口と喉の仕組み P 1

- 1 お口の中の仕組み P 1
- 2 飲み込みの仕組み(摂食・嚥下のメカニズム) P 2
- 3 正常な嚥下と誤嚥 P 3

III お口と全身のかかわり P 4

- 1 お口の健康と全身の健康 P 4
- 2 噛むことの効果(口腔機能向上の効果) P 5
- 3 お口や入れ歯を清潔に保つ効果 P 6

IV 飲み込みの異常が疑われる症状 P 7

V 入れ歯のお手入れ P 9

VI はじめよう!! お口元気レッスン P 10

- 1 顔面体操 P 10
- 2 だ液線マッサージ P 11
- 3 舌の体操 P 12
- 4 はっきり読みエクササイズ P 13
- 5 早口言葉 P 14
- 6 お食事マップ P 15

VII お口のケアと歯科健診 P 16

- 1 「かかりつけ歯科医」を持ちましょう! P 16
- 2 歯科の訪問診療・訪問指導を利用しましょう! P 16

付録 P 17

- 市町村における介護予防サービス P 17
- 災害時のお口のケア P 18・19
- 8020達成のために P 20
- 関連団体 P 21

参考文献

I. お口の健康維持のために

II. お口と喉の仕組み

III. お口と全身のかかわり

IV. 飲み込みの異常が疑われる症状

V. 入れ歯のお手入れ

VI. はじめよう!! お口元気レッスン

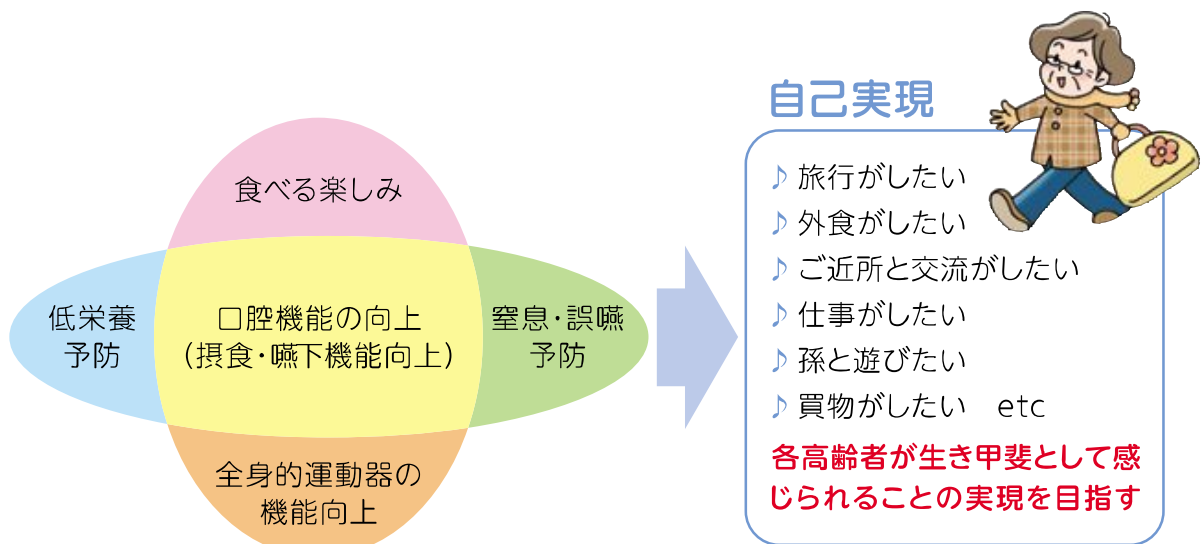
VII. お口のケアと歯科健診

付録

I お口の健康維持のために(口腔機能向上の意義)

「食べる」ことは、人にとって日常生活をいとなむ上で必要不可欠の行為であり、また最大の楽しみでもあります。また、「食べる」行為は、単に栄養摂取だけでなく、目で色彩や形を感じ、鼻で香りを感じ、お口で温度や味覚、食感を感じながら行う行為です。その結果、脳を刺激し、また「^か噛む」という運動により脳への血流を増加させることになります。

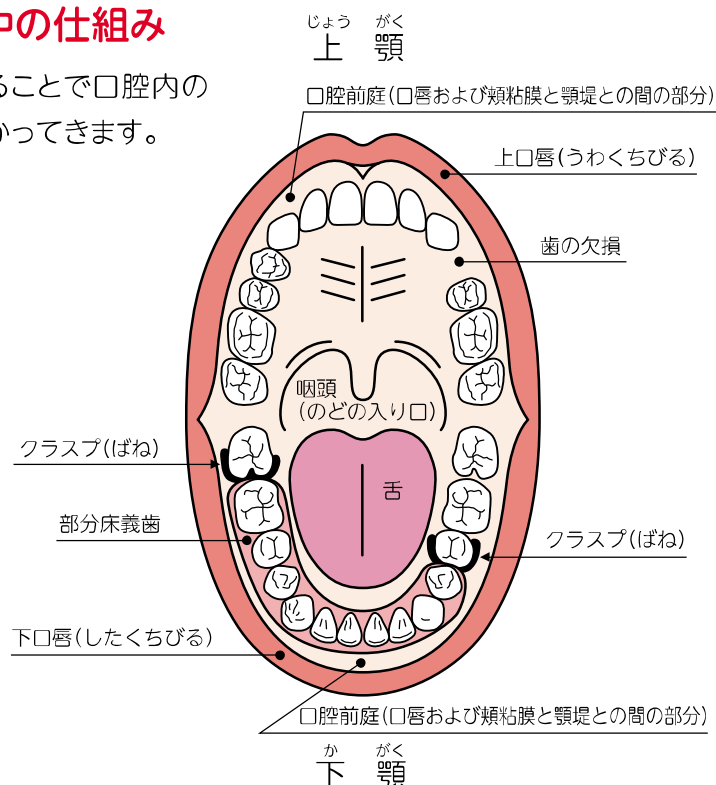
お口の健康維持(口腔機能の向上)を通して生きる意欲を引き出し、住み慣れた地域で健康で快適な生活(自己実現)を目指しましょう。



II お口と^{のど}喉の仕組み

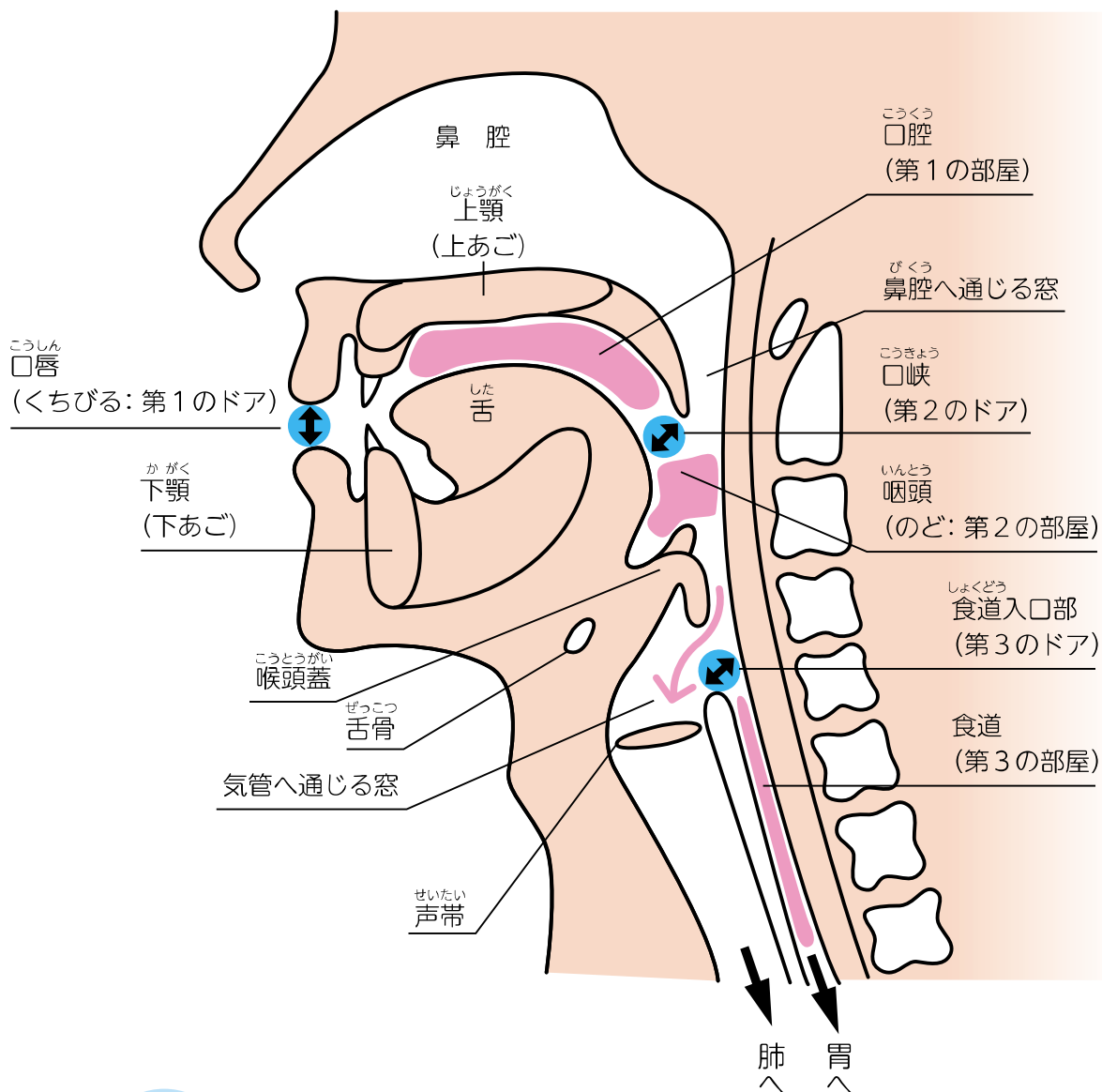
1 お口の中の仕組み

毎日見ることで口腔内の様子がわかってきます。



2 飲み込みの仕組み(摂食・嚥下のメカニズム)

食べ物が通過する3つのドアと3つの部屋



お口の健康には
3つのドアが
大切です。

- ① 第1のドアがうまく閉じないと
→パピプペポがうまく言えない
うまく飲み込めない
食べ物をこぼす
- ② 第2のドアがうまく働かないと
→カキクケコがうまく言えない
鼻から息が漏れる
- ③ 第3のドアがうまく作動しないと
→飲み込む時にむせる
食事後、喉がゼロゼロしたり、ゴロゴロ音が出る

I. お口の健康維持のために

II. お口と喉の仕組み

III. お口と全身のかかわり

IV. 飲み込みの異常が疑われる症状

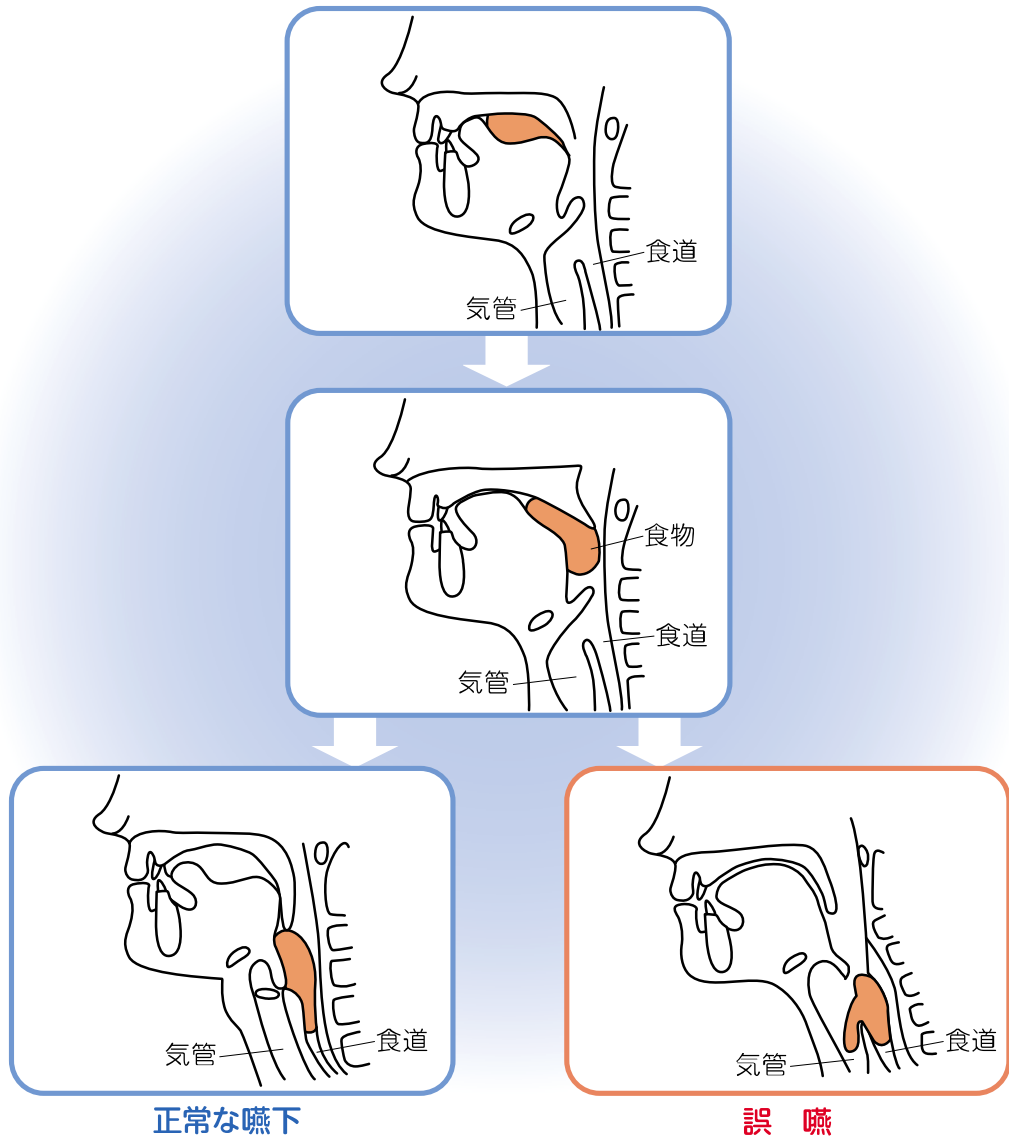
V. 入れ歯のお手入れ

VI. はじめよう!! お口元レッスン

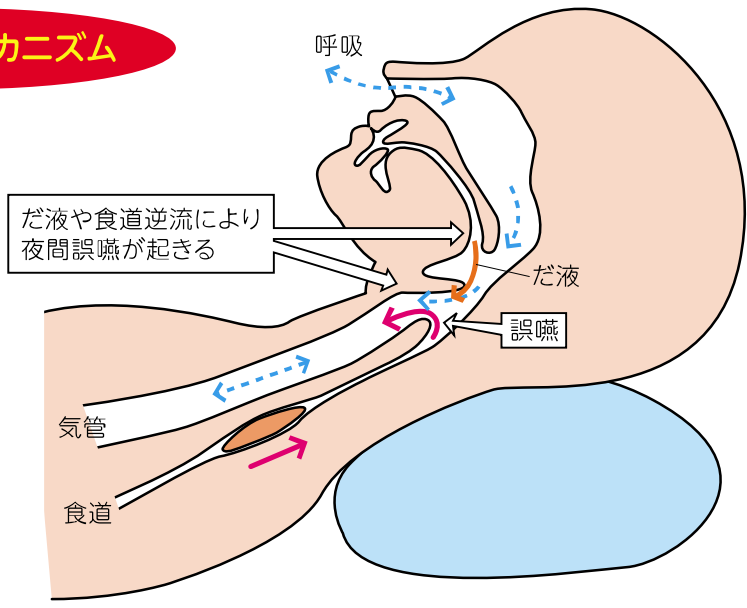
VII. お口のケアと歯科健診

付
録

3 正常な嚥下と誤嚥



夜間の誤嚥メカニズム



III お口と全身のかかわり

1 お口の健康と全身の健康

● 口は生命を保つための入り口です。

食べることは命を支えるうえで大切なことです。栄養をしっかりと取り込み、おいしく食べるためには、「歯」と「口」の健康は欠かすことができないものです。



美味しく味わう

● 口は大切なコミュニケーション器官です。

人の口は、食べるだけでなく、話す器官でもあります。歯や口の周囲の筋肉は、発音に大きく関係しています。また、歯が抜けることで、顔の形や相手に与える印象が変わったり、日常生活にも支障をきたす可能性があります。



生き生きとした若々しい表情

また、噛むことで脳への血流が増加します。

● 歯と口は全身の病気と深い関係があります。

糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させ、また、歯周病が糖尿病を悪化させます。

認知症

動脈硬化が進むと、脳卒中を引き起こし、脳血管性の認知症になる可能性が高くなります。また、歯が少ない人ほど、脳が委縮しているという報告もあります。

肥満

肥満の人は、普通体重の人より 1.5 倍歯周病になりやすいという報告があります。

肺炎

飲み込む力が弱くなると、歯周病菌などの口の中の細菌が気管や肺に入り込むことで、肺炎になり、死に至ることもあります。



動脈硬化

歯周病菌が血管の中に入り込み、炎症を起こした血管に付着して、動脈硬化を悪化させます。

心疾患

心臓の内側の膜「心内膜」に歯周病菌が感染して炎症が起こり、心臓の働きが低下します。(感染性心内膜炎)
動脈硬化による冠動脈の閉塞や狭窄などで心筋への血流が阻害され、血液が心臓の心筋にいきわたらなくなります。(心筋梗塞・狭心症)

歯と口の健康のためにも禁煙に努めましょう

喫煙習慣があると、歯周病を発症・進行するリスクは2～9倍に高まります。

胎児の低体重・早産

母親が歯周病にかかっていると低体重児出産や早産を起こすリスクが高くなります。

2 噛むことの効果(口腔機能向上の効果)

よく噛むことにはこんな効果があります!!

元気な笑顔になります

噛むときに働く口の周りや頬の筋肉は笑顔になるときも働くので、噛むことにより顔の表情筋のトレーニングにもなります。

脳が刺激されます

噛むことにより脳への血流が増し、また刺激を受け、脳が活発に働くようになります。

噛み合わせが安定することにより、転倒を防ぎます。

食べ物がおいしくなります

食べ物本来の味は、かみ砕かれてだ液に溶け出してから、舌の味を感じる器官（味蕾）で感じられます。噛んだときに感じる歯触り（食感）はおいしさの大きな要素です。

つば（だ液）が多く出て飲み込みやすくなります

つば（だ液）が多く出て外部からの細菌や、ウイルスから守ってくれます

言葉の発音がはっきりします（構音の改善）

発音に関係する唇や舌の筋肉が、よく噛むことにより鍛えられます。

会話がしやすくなります

胃腸での消化吸収を助けます

口腔機能向上の効果

- ① むし歯・歯周病予防
- ② 口臭予防
- ③ だ液分泌促進
- ④ 風邪・インフルエンザ予防
- ⑤ 誤嚥性肺炎の予防
- ⑥ 味覚の回復
- ⑦ 構音の改善
- ⑧ 低栄養の予防
- ⑨ 認知症予防
- ⑩ 運動機能の回復
- ⑪ 生活意欲の回復や閉じこもり予防

よく噛むことにより食べ物が細かく砕かれて、胃での消化が楽にできるようになります。噛む刺激が脳に伝わると、胃液が出るようになります。

3 お口や入れ歯を清潔に保つ効果

お口を上手にきれいにするとこんなよいことがあります

● 食べ物がおいしくなります。

舌に汚れがたまっていると、舌の味を感じる器官（味蕾）の働きを邪魔します。舌をきれいにすると、味の感覚が鋭くなり、薄味でもおいしく食べられるようになります。



● 口の中がさっぱりします。

口の中の汚れに気がつかず、きれいになって初めて違いに気づく場合が少なくありません。きれいにできると、口の中や入れ歯がさっぱりとした感じになります。きれいになった気持ちよさを体験しましょう。



● 口、頬、舌の筋肉のトレーニングになります。

歯みがきの時に口を大きく開けたり、歯ブラシで頬や口をひっぱってストレッチしましょう。だ液も多く出てきます。ブクブクうがいで、唇、頬、舌の筋肉をきたえます。



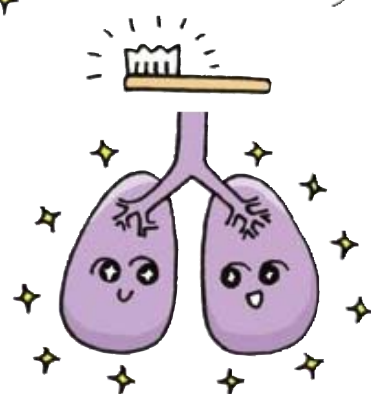
● 歯周病やむし歯を防ぎます。

歯の汚れはむし歯や歯周病の大きな原因です。入れ歯の汚れは歯肉の腫れや口内炎の原因になります。



● 口の中の細菌を減らして肺炎を予防します。

口の中の細菌が原因となって起こる肺炎（誤嚥性肺炎）を予防します。



● 口臭を予防します。

歯や舌の汚れは口臭の大きな原因になります。口臭は自分では気がつきにくいことがあります。



IV 飲み込みの異常が疑われる症状

こんな症状があったら摂食・嚥下障害が疑われますので、ぜひ一度歯科医師、歯科衛生士などにご相談ください。

1 食事にむせることがある

- 「むせ」がある場合、嚥下障害を疑う重要な徴候です。
- 「液体」や「パサパサした食べ物」などの食品の選択には注意が必要です。



2 食後によくせき込む

- 食後、食べ物の残りが気管へ流れ込んでしまうと、せき込みます。
- 横になっている状態でも起こりやすいので注意が必要です。



3 痰がよからむ

- 気管に食べ物が流れ込んでしまうと、痰が多く排出されます。
- 痰の中に食べ物が混在している時は注意が必要です。



4 よだれが多い

- 1日のだ液分泌量は平均で1リットル～1.5リットルです。
- 嚥下が困難な場合、だ液をうまく飲み込めないためによだれが多くなります。



5 飲み込みにくい食べ物がある

- 「パサパサした食べ物」や繊維質の食べ物が飲み込みにくくなります。



6 食後に声が変わる(かすれ声やガラガラ声になる)

- 声は声帯から発せられ、口腔や鼻に抜けて音になります。
- 食後、声帯付近に食べ物が残ってしまうと、声が変わります。



7 食べ物をよくこぼす

- 口唇を上手く閉じることが出来ないと、こぼし易くなります。



8 食事時間が延びた

- 摂食・嚥下の行程に問題があると考えられます。
- 長時間の食事はかえって疲れてしまい、誤嚥の可能性も高くなります。



9 飲み込んだあとに食べ物が口の中に残る

- 1回の嚥下では20～30mlが食道に移行します。
- 摂食・嚥下機能が低下していると、食べ物が残ることがあります。



10 舌の上が白い

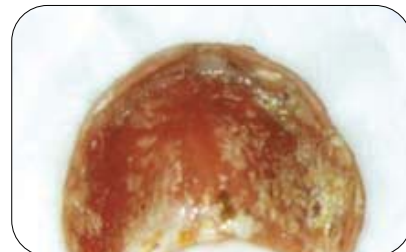
- 舌の運動機能や唾液の分泌に問題があると「舌苔^{ぜったい}」が現れます。
- 舌ブラシ等を使用して、やさしく舌苔を除去します。
- 口臭の原因になることもあります。



V 入れ歯のお手入れ

入れ歯は、プラスチックなどの人工材料でできているため、自分の歯と違い自浄作用がありません。入れ歯は、お口の外で良くお手入れ管理などをする必要があります。部分入れ歯の方は、残っている自分の歯もしっかりと磨きましょう。

※適度な湿り気と温度に保たれた入れ歯の内面は細菌の温床となります。



1 入れ歯をはずし、水洗いをします

食べかすや表面のヌルヌルをきれいに洗い流します。



2 専用のブラシを使い^{きれい}綺麗にブラッシングをします

特に部分入れ歯はバネの部分など複雑な形をしているので汚れがたまりやすくなります。

入れ歯専用のブラシでしっかりと汚れを落とします。



3 はずしている時は、できるだけ入れ歯洗浄剤に浸けましょう

製品によって差がありますが、約20分浸けます。

頑固な汚れの場合は、一晩浸ける場合もあります。

(単に水につけておくと細菌が繁殖するので良くないと言われています)



4 水洗いをします

入れ歯洗浄剤の成分をよく洗い流します。

入れ歯洗浄剤の種類によっては、すすぎ不足が原因で粘膜に炎症を起こす場合があります。



VI はじめよう!! お口元気レッスン

1 顔面体操

効果は?

くちびる、ほほなど顔の筋肉を動かすことで、脳にほどよい刺激が伝わり、筋肉や神経をめざませて、表情を豊かにします。また、顔にマヒなどのある場合は、その症状を改善させます。

いつするの?

朝の洗顔後がおすすめ。気分よくスッキリめざめることができます。



顔面体操の手順

①～③をそれぞれ約10秒間おこなったあと、
いっきに力をぬきリラックスします。
これを3回くりかえします。

① はじめに十分息をすい
くちびるを横にひき
ほほをあげ
しっかり目をとじる。



② 口と目をおもいきり
あける。



③ 口をしっかりとじて
アップアップでほほを
ふくらませ
左右に口を動かす。



2 だ液腺マッサージ

効果は?

だ液腺（^{じ か せん}耳下腺、^{がっ か せん}顎下腺、^{ぜっ か せん}舌下腺）への刺激で、さらにだ液がたくさん出るようになります。だ液のはたらきで、乾燥がおさまリ、口の中もきれいになって、口内炎などが治りやすくなります。

いつするの?

食前がおすすめ。
だ液によって食べ物が飲みこみやすくなるので、食べられる食品のバラエティーもひろがります。



だ液腺マッサージの手順

まずは位置の確認を



マッサージをする位置を確認してからはじめましょう。

①～③を2～3回くりかえします。

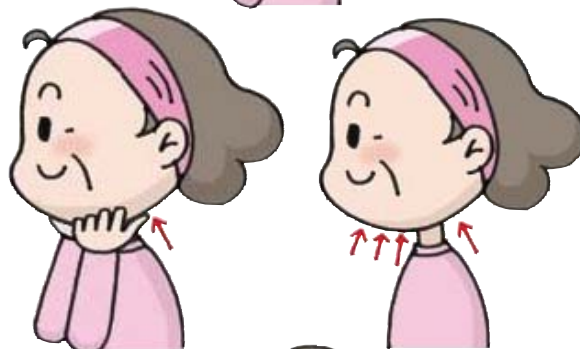
① ^{じ か せん}耳下腺への刺激

人さし指から小指までの4本の指をほほにあて、上の奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。(10回)



② ^{がっ か せん}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か所くらいを順番に押す。
(各5回ずつ)



③ ^{ぜっ か せん}舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごのま下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。(10回)



3 舌の体操

効果は？

舌の動きやはたらきがよくなり、言葉をはっきり発音するのに役立ちます。また、だ液が出やすくなるので、口の中が乾燥しにくくなり、食べ物も残らないようになります。

口をとじておこなう舌体操は、くちびる、ほほ、あごの動きも整えます。

いつするの？

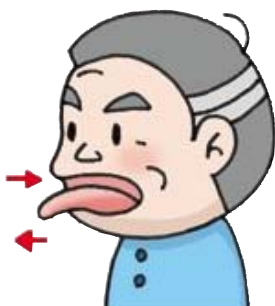
食前がおすすめ。舌で食べ物をまとめるはたらきが高まり、あやまって食べ物が気管にはいることを防ぎます。



舌体操の手順

舌を意識して動かし、2つの体操を続けておこないます。

ぜつ たい そう 口をあけておこなう舌体操 (それぞれ5回ずつおこないましょう。)



① 舌をおもいきり出したりひっこめたりする。



② 舌をできるだけ前に出して左右に動かす。



③ 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわす。



④ 舌を出して、鼻のあたみやあごをなめるような感じで、上と下に動かす。

ぜつ たい そう 口をとじておこなう舌体操 (それぞれ5回ずつおこないましょう。)



① 舌で上くちびるを押す。



② 舌で下くちびるを押す。



③ 舌で左右のほほを押す。

④ 舌を左右かわるがわるにまわす。

ここがポイント

舌体操をはじめる前に、舌の色や形、動きを確認してみましょう。

4 はっきり読みエクササイズ



- あ り さ ん あ つ ま れ ア エ イ ウ エ オ ア
- か に さ ん か さ こ そ カ ケ キ ク ケ コ カ
- さ か だ ち さ か さ ま サ セ シ ス セ ソ サ
- た の し い た こ あ げ タ テ チ ツ テ ト タ
- な ら ん で な わ と び ナ ネ ニ ヌ ネ ノ ナ
- は な た ば は な び ら ハ ヘ ヒ フ ヘ ホ ハ
- ま え よ り ま じ め に マ メ ミ ム メ モ マ
- や っ ぱ り や さ し い ヤ エ イ ユ エ ヨ ヤ
- ら く だ い ラ イ オ ン ラ レ リ ル レ ロ ラ
- が ま ん だ が ん ば れ ガ ゲ ギ グ ゲ ゴ ガ
- ざ わ ざ わ ざ ぶ ざ ぶ ダ デ チ ツ デ ド ダ
- ば ん ご う ば ら ば ら バ ベ ビ ブ ベ ボ バ
- パ ラ ソ ル ぱ ら ぱ ら パ ペ ピ プ ペ ポ パ

大きな口をあけて、顔全体を動かすつもりで、思い切り動かします。
(3回くりかえしましょう。)



あ～



い～



う～



え～



お～

5 早口言葉

この竹垣に 竹立てかけたのは
竹立てかけたかったから
竹立てかけたのです

隣の客は よく柿食う客だ

坊主が 屏風に
上手に坊主の
絵を書いた

蛙ぴょこぴょこ三ぴょこぴょこ
合わせてぴょこぴょこ
六ぴょこぴょこ

青巻紙 赤巻紙 黄巻紙

がんばり
ましょう

まずは、ゆっくりでいいので、
ひっかからずに言えるようになりましょう
徐々に、早く言えるようになりましょう

I. お口の健康維持のために

II. お口と喉の仕組み

III. お口と全身のかかわり

IV. 飲み込みの異常が疑われる症状

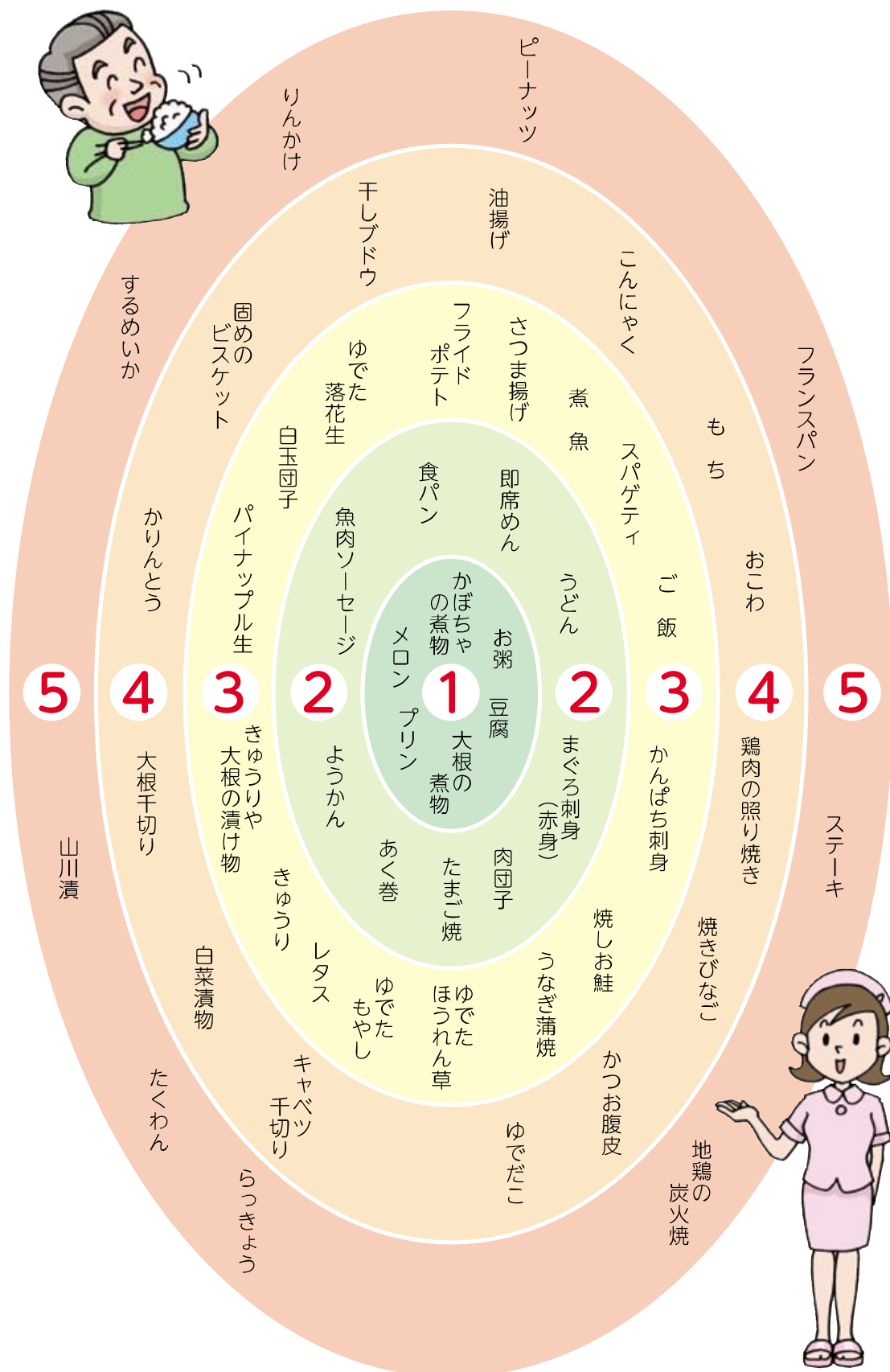
V. 入れ歯のお手入れ

VI. はじめよう!! お口元リフレッシュ

VII. お口のケアと歯科健診

付
録

6 お食事マップ



噛む力の判定です。1～2の方は、噛む力が弱まっています。
義歯の調整や口腔の改善を行うことで咬合力のアップをめざしてください。

VII お口のケアと歯科健診

自分自身で行う毎日の口腔ケア（セルフケア）と歯科医師や歯科衛生士による専門的な口腔ケア（プロフェッショナルケア）を受けることが歯とお口の健康を保つ基本です。

セルフケア

- ・よく噛んで食べましょう
- ・ていねいに歯をみがきましょう
- ・歯間清掃用具を使いましょう
- ・栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

プロフェッショナルケア

- ・定期的な歯科健診を受けましょう
- ・正しい歯みがき方法を教わりましょう
- ・歯のクリーニングを受けましょう



1 「かかりつけ歯科医」を持ちましょう!

痛い時だけ受診する「行きつけの歯科医」ではなく、定期的に自分のお口の健康状態をチェックして、状態にあったアドバイスや予防処置などをしてくれる生涯にわたるパートナーとしての「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

「かかりつけ歯科医」のメリット

- 定期的に受診することで、お口の健康管理ができます。
- 一人一人にあった歯みがき指導や食生活指導など予防処置を受けることができます。
- むし歯や歯周病などの歯科疾患や口腔粘膜疾患を早期発見・治療することができます。

☆歯の喪失を防止し、健康寿命を延ばしましょう。

2 「歯科の訪問診療・訪問指導を利用しましょう!」

寝たきりで歯科医院へいくことができない場合などは、訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導を利用してはいかがでしょうか。歯の治療や在宅で専門的に口腔内を清掃し、また歯みがきのしかたや入れ歯のとりあつかいなどの指導が受けられます。

かかりつけ歯科医や地元の歯科医師会、保健所等にお尋ねください。また、ケアマネジャーの方に、お口のことについて相談するのもよいでしょう。



付 録

市町村における介護予防サービス

I 1次予防事業(一般高齢者事業)

目 的

地域にお住まいの65歳以上のすべての高齢者が「おいしく、楽しく、安全に食べることを通じて、地域の人々と触れ合い、仲間づくりや社会参加ができるように、「地域づくり・まちづくり」をめざし、生涯を健康に過ごしていただけるようサポートする事業です。

実施場所 及び 実施内容

市町村保健センターや公民館等で、お口や全身の健康にかかわる講話やレクリエーションなどを行います。

II 2次予防事業(特定高齢者事業)

目 的

お口の機能（そしゃく・飲み込み）の低下がみられ、将来、要支援、要介護の状態におちいる恐れのある方を、健診事業やさまざまな方法で早期に把握し、要介護状態の発生を予防するためのサービス事業です。

実施場所 及び 実施内容

市町村保健センターや委託事業所において、それぞれの状態に合わせてプログラムを作成して、機能の向上を図っていきます。

以下の基本チェックリストの中で2つ以上（はい）がある方は介護予防サービスの対象者となる可能性があります。お住まいの市町村もしくは地域包括支援センターにご相談ください。

- 1) 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか
- 2) お茶や汁物でむせることがありますか
- 3) 口の渇きが気になりますか

災害時のお口のケア

☆ なぜ災害時にお口のケアが必要なの？

避難生活が
続くと…

不規則な生活や栄養不足、大きなストレスなどにより、お口の環境も悪化しがちです。

口の中が
不衛生だと…

肺炎やインフルエンザ等にかかりやすくなります。

※ 特にお口のケアが必要な人は？

- ・ 食事の際にむせこんだり、飲み込みに不安のある方
- ・ 肺炎で入院したことのある方
- ・ 比較的体力がない方



☆ 誤嚥性肺炎って？

原因

お口の中の唾液や細菌等が、気管から肺に入り、そこで細菌が繁殖することで起こります。

注意が
必要な方

あまりにもひどく口が汚れていたり、抵抗力が落ちていたり、咳の出にくい高齢者の方は特に注意が必要です。

食後の注意

食後すぐに横になるなどすると、食道に食べ物が残ってしまい逆流することがあるので、30分は起きて周りコミュニケーションをとりましょう。

※ 気をつけましょう!!

- ・ 入れ歯の紛失を防ぐ為、ケース等に名前を書きなどして保管しましょう



☆ 子どものむし歯にも注意してあげましょう!!

避難生活が続くと
増えるのが子どものむし歯です

※ 気をつけましょう!!

- ・ 子どもにお菓子を与えすぎないようにしましょう
- ・ 子どもの歯磨きを徹底しましょう

特に避難所での生活で多いのですが、子どもが騒がないようにお菓子などを与えがちです。その状況で、さらに水や歯ブラシが不足している等の条件が重なると、災害時は子どものむし歯が非常に増える傾向があります。

☆ 災害時のお口Q&A

Q. 歯ブラシがありません

A

綿棒や布などで口の中をぬぐうように使ってください。口腔ケア専用ウェットティッシュがあればもっと効果的です。口をゆすぐだけではあまり効果はありません。

Q. 水があまり使えません

A

歯磨剤を使わずに歯ブラシでそのまま磨いてください。歯磨剤を使うとうがいに多くの水が必要となります。また、歯磨剤が口の中に残るとお口の乾燥を助長することもあります。

☆ その他のお口の中のQ&A

Q. 入れ歯をなくしました

A

栄養も考慮されているおかゆのような柔らかい食事を用意してください。その際に水のようにサラサラしすぎているものでは誤って気管に入りやすいため、食事には“とろみ”が適度についていることが大切です。“食べることを急がせない”などの配慮も必要です。

Q. 清潔にしているのに口臭が気になります

A

舌苔と呼ばれる舌の汚れも考えられます。舌ブラシによる清掃が理想的ですが、ない場合には舌を濡れた布などで拭くのも効果的です。

Q. 歯がしみます

A

冷たい水や歯磨き時のみ歯がしみる時はぬるま湯等で歯磨き・うがいをするなど工夫をしてください。症状がひどい場合には、医療従事者にご相談ください。

Q. 歯ぐきが痛みます

A

痛むところをあまり刺激しないようにしてください。歯と歯ぐきの間をうがい薬などでやさしく消毒すると症状が軽くなる場合もあります。

発熱や寒気を感じたり、口が開きにくい、つばを飲み込むと喉が痛い場合は、**至急医療従事者に連絡してください。**

(※医療従事者がいない場合は避難所の職員の方に相談して、病院に連絡をしてください)

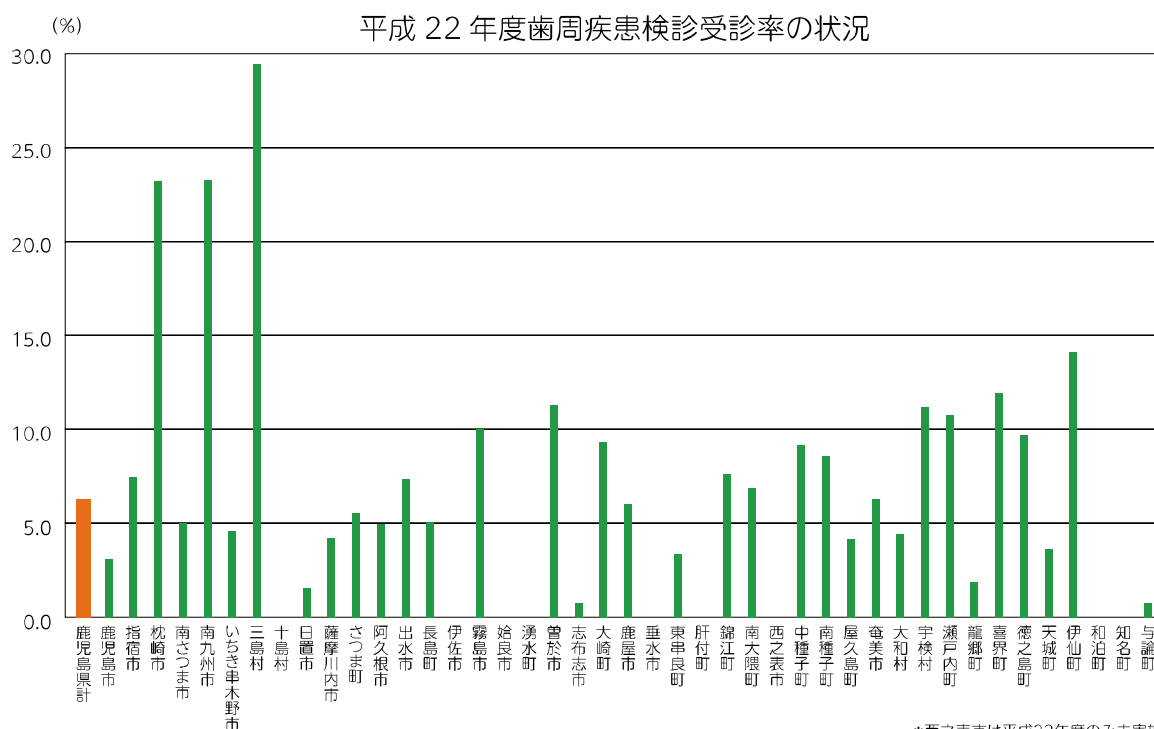
8020達成のために

☆ 歯周疾患検診を受けましょう！

「歯周疾患検診」は、歯を失う原因となる「歯周病」の早期発見・早期予防を目的に、市町村が実施主体となって実施する検診です。

健康増進法に基づく歯周疾患検診の対象者は、40歳・50歳・60歳・70歳の方となっていますが、市町村によっては対象年齢を広げて20歳以上や30歳から5歳刻みで実施しているところもあります。なお、平成22年度の健康増進法に基づく歯周疾患検診実施市町村数は、43市町村中34市町村が実施しています。

健康増進法に基づく歯周疾患検診実施状況



健康増進課調べ



関連団体

- 鹿児島県保健福祉部健康増進課

+ <http://www.pref.kagoshima.jp/aa02/yoshiki/soshiki/hofuku/kenko.html>

- 社団法人鹿児島県歯科医師会

+ <http://www.8020kda.jp/>

- 社団法人日本歯科医師会

+ <http://www.jda.or.jp/>

- 社団法人日本歯科医師会「歯とお口のホームページ」

+ <http://www.iiha-jda.com/>

- 財団法人8020推進財団

+ <http://www.8020zaidan.or.jp/>

参考文献

- かごしま口腔保健協会 鹿児島県歯科医師会 「口腔ケア入門」
- 鹿児島県介護予防マニュアル
- 鹿児島県歯科医師会 「歯周病辞典」
- 8020 推進財団 「はじめよう口腔ケア」
- 植田耕一郎 「口腔機能向上マニュアル」改訂版
- はなまるマーケットのダイエット 「はっきり読みエクササイズ」
- 藤島一郎・清水一男著 「口から食べる嚥下障害 Q&A」
- 岩手医科大学学生有志 「防災ガイドブック」
- 鹿児島県「8020運動推進員のてびき」
- 健康アクション佐賀 21 推進協議会 歯科保健専門部会リーフレット

編集後記

口は、顔の一部で、その役割は、食べること、話すこと、呼吸、表情に関係すること、その他コミュニケーションをとることなど多価性があります。口は「命の入り口」で、食べることは、生きることです。食べる行為は五感、六感までも働かせながら行う行為で、良く噛むこと、噛めることは、脳をも活性化します。また、口腔の清潔さは、誤嚥性の肺炎やインフルエンザ感染症等の予防などとも深い関係があります。

本誌（お口の健康マニュアル）をご活用いただくことで、健口（けんこう）＝健康（けんこう）、介護予防の一助となり、生涯を通して「食べる喜び、話す幸せ」を実現できることに少しでも寄与できれば幸いです。

（編集委員一同）

編集委員

鹿児島県歯科医師会

常務理事 奥 猛志
理 事 福原 和人

介護保険・口腔ケア委員会

委 員 長 平田 晃士
副委員長 千堂 洋一
委 員 安楽 博史
委 員 濱崎 慎
委 員 貞村淳一郎

鹿児島県保健福祉部

健康増進課 比良ゆかり