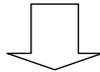


図1 説明用チャート

口腔機能のチェックシートで、次の項目に該当した方は・・・

①固いものが食べにくくなりましたか	1. はい
⑦食事にかかる時間は長くなりましたか	1. はい
⑩左右の奥歯でかみしめができますか	1 a. どちらもできない 1 b. 片方だけできる
C. 口元の表情の豊かさ	1. 乏しい



食べ物を嚥んで処理する働き（咀嚼機能）が低下しているようです

柔らかいものばかり食べていると筋肉の力がますます弱くなります。かむ力が弱くなると食事に長い時間がかかるようになります。唇の筋肉が弱くなり、唇の端を引き上げられない場合は、笑顔には見えません。



「口腔機能の向上」の口の体操やかむトレーニングでかむ筋肉を鍛え、筋肉の力が強くなります。トレーニングは、まず専門のスタッフに指導を受けてから始めましょう。



図2 よくか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**

かむときに動く口の周りの頬の筋肉は笑顔になるときも動くので、か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**

ガムをかむと眠気が少しなくなることからわかるように、かむことにより脳が刺激を受け、活発に動くようになります。

**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唾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。か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（唾液）が多く出て飲み込みやすくなります**

かむことにより口や頬の筋肉がよく動き、その刺激で唾液が多く出ます。高齢になると唾液が少なくなりがちなので、出る量を増やすことが大切です。かみ砕かれた食べ物は、つばによりまとめられて、軟らかいかたまりとなって、飲み込みやすい状態になります。

**言葉の発音をはっきりします**

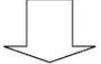
発音に関係する唇や舌の筋肉が、よくかむことにより鍛えられます。

**胃腸での消化吸収を助けます**

よくか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。かむ刺激が脳に伝わると、胃液が出るようになります。

図3 口腔機能のチェックシートで、次の項目に該当した方は・・・

- |                               |       |
|-------------------------------|-------|
| ③口がかわきやすいですか                  | 1. はい |
| ⑤話すときに舌がひっかかりますか。             | 1. はい |
| D. 会話の問題（発音をはっきりしない、しゃべりにくい等） | 1. あり |



**お口の中がかわいているようです**

口をあまり動かさないでいると、つば（唾液）の  
 出る量が少なくなり、口がかわくようになり  
 ます。口がかわくと舌の動きもなめらかで  
 なくなり、食物の味わいや飲み込みが悪くな  
 り、口臭も出やすくなります。お薬の影響で  
 つばが少なくなることもあります。そんな時  
 に「口腔機能の向上」のお口の体操や唾液腺  
 マッサージによりつば（唾液）の量が増え  
 て、口のかわきがよくなり、舌の動きがなめ  
 らかになります。

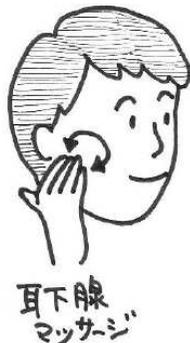
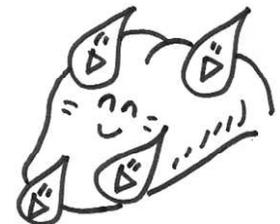
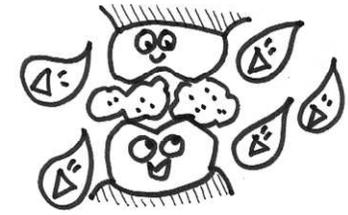


図4 つば（唾液）はこんな大切な働きをしています

**食べ物を飲み込みやすくします**

つば（唾液）が出ていないと、食べ物  
 をうまくかみ砕くことができません。  
 つば（唾液）はかみ砕かれた食べ物を  
 まとめて、飲み込みやすくします。

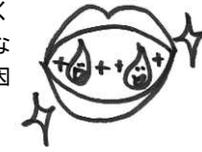


**味を感じやすくする**

つば（唾液）は食物の味物質を溶かして、舌  
 の味を感じる器官（味蕾）で味を感じやすくし  
 ます。かわいた舌の上に食塩をのせても塩味は  
 感じません。味を楽しむには唾液が大切です。

**口の中を清潔に保つ**

つば（唾液）は食物のかすを洗  
 い流して、口の中をきれいにしま  
 す。口がかわく  
 と汚れやすくな  
 り、口臭の原因  
 になります。



**口の中をなめらかにする**

舌もなめらかに動き、会話し  
 やすくなります。



**でんぷんを消化する**

ご飯をよくかんでいると、つば（唾液）  
 の中の酵素がでんぷんを麦芽糖（マルト  
 ース）に分解して、甘みが出てきます。つば  
 （唾液）はでんぷんを吸収しやすい形に変  
 えます。



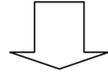
**その他**

つば（唾液）には抗菌  
 作用やむし歯を防ぐ作  
 用があります。



図5 口腔機能のチェックシートで、次の項目に該当した方は・・・

⑥口臭が気になりますか。	1. はい
⑧薄味がわかりにくくなりましたか	1. はい
A. 汚れ（歯、入れ歯、舌）	1. あり
B. 口臭	1. あり



**お口の中が汚れているようです**

歯だけでなく入れ歯や舌もきれいにすることや、歯がなくても口の中をきれいにすることはおいしく食べるために重要です。「口腔機能の向上」により、一人一人にあった口の手入れのコツがわかります。

口の手入れは家庭でも続けられる、効果的な「口腔機能の向上」のトレーニングです。

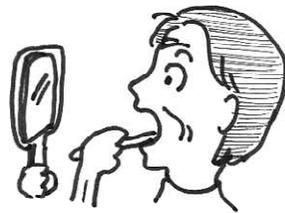
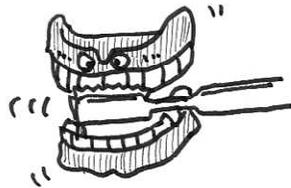
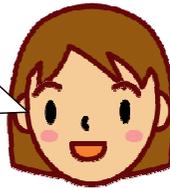


図6 お口を上手にきれいにするとこんなよいことがあります

**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。



**口の中がさっぱりとします**

口の中の汚れ気がつかず、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。きれいになると、口の中がさっぱりとした感じになります。「口腔機能の向上」で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です**



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。唾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。



**口臭を予防します**

歯や舌の汚れは口臭の原因になります。口臭は自分では気がつかないことがあります。



**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（嚥下性肺炎）を予防します。



図7 口腔機能のチェックシートで、次の項目に該当した方は・・・

②お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい
④薬が飲み込みにくくなりましたか	1. はい
⑨食べこぼしがありますか	1. はい
⑩食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	1. はい
E. 飲み込んだ後の口の中に食べ物が残っている。	1. はい



飲み込む働き（嚥下機能）が低下しているようです

食べ物や飲み物をゴックンと飲み込む一連の動きは、実にたくさんの神経や筋肉が連携して食道に送り込む作業なのです。この神経や筋肉が衰えると、飲み込む行為が不十分になり、飲み込みにくくなり、むせやすくなります。

たとえば、飲み込む前の動きとして、口を閉じる力が落ちると食べこぼしが多くなります。また、舌や頬の動きが悪くなると、喉のほうに運びにくくなり、飲み込んだ後でも口の中に食べ物が残るようにもなります。

「口腔機能の向上」により、飲み込みやすいように準備ができ、飲み込むときのむせが減って、薬も飲み込みやすくなります。口を閉じる力も強くなり、舌や頬の動きも良くなります。



図8 飲み込みにはのどの部分だけでなく、お口の中も大切な働きをします。

飲み込みに関係する口の重要な働き

①口がしっかり開けて、舌が正しく動く！



口がとじていない場合は、かわりに舌が口の開いた部分をふさいで飲み込むようになり、舌は正しく動けません。

口腔機能の向上の健口（口腔）体操や舌の体操により、口を閉じる力や舌の力、頬の力を強くすることができ、飲み込みやすくなります。

②つば（唾液）がよく出る！



つばにはかみ砕かれた食べ物を1つの軟らかい塊にして、飲み込見やすくする働きがあります。

口腔機能の向上の健口（口腔）体操や唾液腺マッサージにより唾液の出る量が増え、飲み込みやすくなります。

③よく噛める！



大きな固まりよりも小さくかみ砕かれた食べ物の方が、飲み込みやすくなります。奥歯がかんだ状態の方が飲み込みやすくなります。

舌や頬の力や感覚が低下すると、食べ物が舌や頬の下にたまりやすくなります。飲み込んだ後にも食べ物が口の中に残るようになります。

口腔機能の向上の健口（口腔）体操やかむ練習によりかむ機能を高め舌や頬の力を強くすることで、飲み込みやすくなります。