

——口腔ケア&簡単筋トレで健康長寿を目指そう——

1, 口腔器機能（^{くち}口）は健康な毎日を維持するための大切な器官で
消化器管の入り口

● 口腔器機能とは？

- ✧ 咀嚼機能 噛む、噛み切る、砕き粉碎
- ✧ 嚥下機能 食物、飲み物を飲み込む
- ✧ 消化機能 消化酵素（アミラーゼ）の入った唾液分泌
- ✧ 感覚機能 味覚、触覚、圧覚
- ✧ 呼吸機能 呼吸、くしゃみ、咳
- ✧ 発声機能 声を出す、しゃべる、構音
- ✧ 用具機能 咬む、吸う、啜える
- ✧ 表現機能 顔、表情の変化

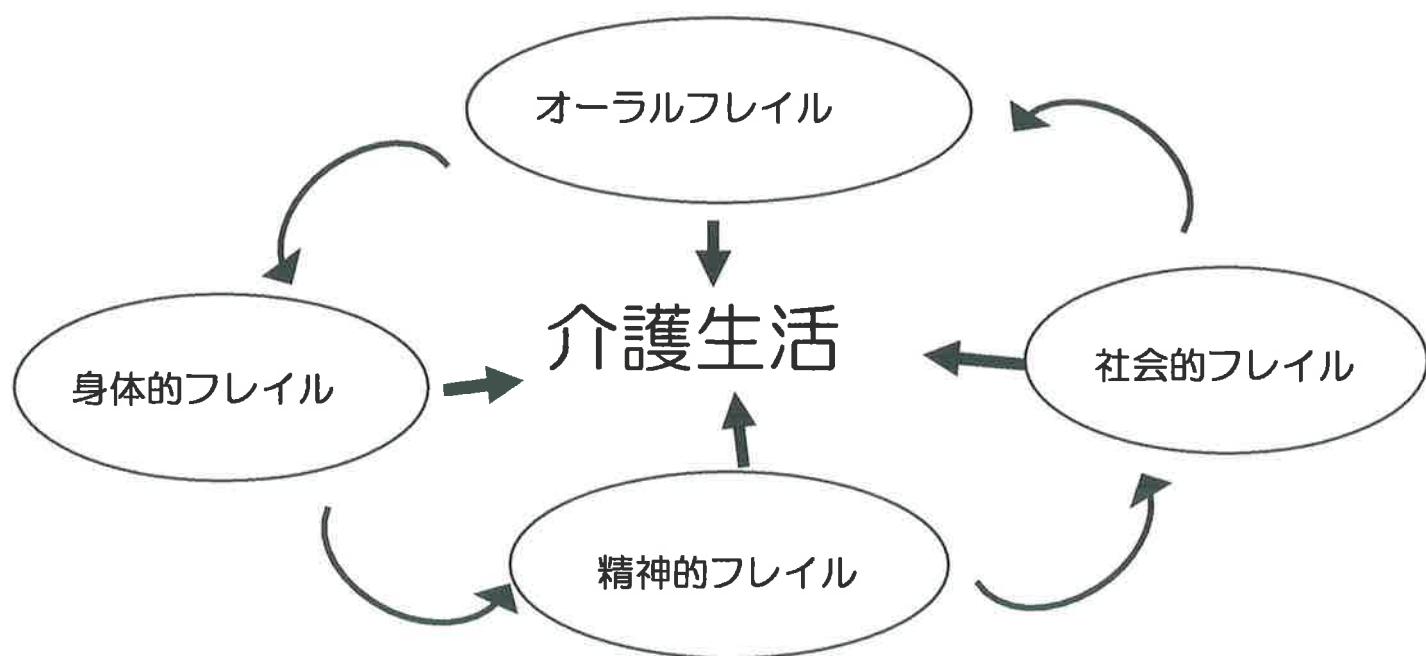
2, 口腔器機能を維持する原動力は筋肉 飲む、食べるは全身運動

● 口腔器機能に関係する主な筋肉

- ✧ 顔の筋肉 飲食、握力、四肢の筋肉とも関係
- ✧ 頸部の筋肉
- ✧ 肩 筋 群 } 呼吸するための補助筋肉としての働き
- ✧ 腹筋・背筋 姿勢保持の為に関係、嚥下、発声
- ✧ 呼 吸 筋 呼吸するために働く筋肉
- ✧ 四 肢 筋 肉 あらゆる動作に関係する筋肉、握力にも関係

※ 顔の筋肉は他の身体筋肉のように関節から関節についているわけではなく、起始部、停止部はどちらも皮膚にあるかもしくは一方にある

3. 口腔機能の低下（オーラルフレイル）は身体フレイルを招く



4. さあ始めよう 口腔機能向上のために！

●唾液腺エクササイズ

唾液腺マッサージ

手のひらをこすって温めてから
口は軽く開けてリラックス

1 耳下腺 (じかせん)



人さし指から小指までを
頬と耳たぶの間にあて、
奥から円を描くように回す。

2 顎下腺 (がつかせん)



耳の下からあご先まで、
あごの内側の何か所かを
指先で押す。

3 舌下腺 (ぜっかせん)



両手の親指を揃え、
あごの真下から舌を
突き上げるように
ゆっくりと押し上げる。

※ 唾液は主に嚥下障害や口中の渇きを改善します。

通常であれば一日分泌量は 1ℓ から 2ℓ

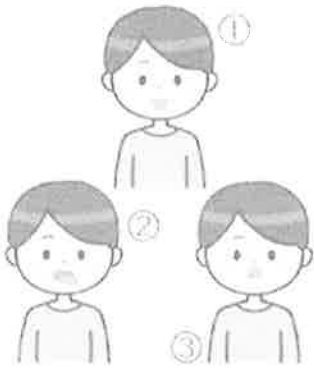
自浄作用・抗菌作用・粘膜保護 消化液（アミラーゼ）の作用を持つ

●舌のエクササイズ

舌で唇の周りや舌で内側、外側からなぞる（口輪筋）

- ◆ 舌を 前・上下・左右に出す。
- ◆ 舌でほっぺを内側から押す
- ◆ 唾液が出たら舌先を軽く噛みながらごくんと飲む

●その他のエクササイズ



- ◆ ほっぺを膨らませたりすぼめたりする
- ◆ ほっぺをブクブク早く動かす
（右のほほ 左のほほ 鼻の下や下あごの内側）
- ◆ 顔の中心向かって思いっきりしわくちやにしてから、一気に目も口も大きく一緒に開く 唇や舌をぶるぶるふるわせる
- ◆ 「ぱ た か ら」や「50 音」 好きな歌や文を大きな声を出して歌ったり、読んだりする
前歯が見えるぐらいの笑顔を作る

5. さあ始めよう！ 運動器機能向上エクササイズ

- ◆ 呼吸筋（横隔膜 胸部 肋骨の間 etc.
 - ◆ 肩 首 胸 背 体側 etc.
 - ◆ 有酸素運動
 - ◆ 筋力トレーニング バランス運動
- } ストレッチ

※ よい姿勢作りを心掛ける

※ 運動器の維持向上は、口腔器機能の維持向上に重要な役割を担っています（前述2）

※運動の例 別紙参照

6. オーラルフレイルにならないために

● オーラルフレイルチェック （別紙参照）

- ◇ 口腔環境の悪化は全身の病気につながる
- ◇ 歯周菌が招く病気

- ◆ 動脈硬化（高血圧 心筋梗塞 脳梗塞）
- ◆ 肝疾患 腎疾患 糖尿病の悪化
- ◆ アルツハイマー型認知症
- ◆ 関節リュウマチ 等々

● 口腔トラブルの原因や生活習慣

歯によくない食事

——— 糖分の多い食事
だらだら喰い
よく噛まない
柔らかいものばかり食べている
食物繊維のある食材を取らない
偏食ざみ

歯磨きをしない

——— 夜寝る前 起床時は口中菌がいっぱい
特によく磨く
食後の歯磨きも心掛ける

口呼吸と唾液の減少

——— 虫歯菌 歯周菌が増える原因になる
その他のウィルスが入りやすくなる

歯科医の検診を受けた
ことがない

——— 歯垢 口腔内の悪化や口腔の病気の
発見が遅れる

普段体を動かさない

——— 座ったばかりの生活は各臓器、
全身筋力の衰えから介護生活につながる

健康長寿を延ばすには一人一人が口腔器機能と身体の
運動器の保持と向上を心がけることが重要です。

マスクを外して笑顔で交流できる日が早く来ますように
予防に努めてもうひと踏ん張り！！

あなたの笑顔がみんなの笑顔に
皆の笑顔が私の笑顔に



市民の歌「若い三郷」を歌いながら
「すこやかみさと健康体操」を行ってください。

DVD・CDのお問い合わせは
健康推進課 048-930-7771