

# 歯あわせ体操

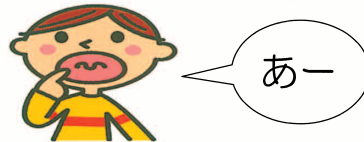
—おいしく 楽しく 安全な食生活に—

## お口のはたらき

1. 食べ物をかんで飲みこむこと



2. 言葉を話す



3. 表情を作り、顔の形を整える



4. 呼吸をする

生命維持や人間らしい表情を作る器官として、楽しい人生を送るために、お口のはたらき（役割）はとても重要です。



## コンテンツメニュー



噛む力が老化をおくらせる……………	1
歯みがきの方法・舌の手入れ……………	2
入れ歯の手入れ……………	3
肺炎・糖尿病等の改善と予防をしましょう…	4
「パ・タ・カ・ラ」の発声練習……………	5
パタカラのうた……………	6
歯あわせ体操……………	7・8
歯あわせカレンダー……………	9
健口体操 むすんでひらいて ……………	10



# 噛む力が老化をおくらせる

—しっかり噛めると食生活が豊かに—

現在の食卓には食べやすい食事が多く出されています。しかし、柔らかい食べ物ばかり食べていると噛む力が低下してきます。咀嚼機能をあまり使わずに飲み込んでしまうことになり知らず知らずのうちに咀嚼機能が低下し、ますます噛めない食品が増え、さらに柔らかい食品を選ぶことになります。

『使わない機能は衰えてしまいます』

噛めない→柔らかいものを食べる→噛む力が低下する この悪循環を止めなくてはなりません。

## お口の状態が悪くなることからおこる悪循環とは・・・



口の働きに関する危険信号の質問

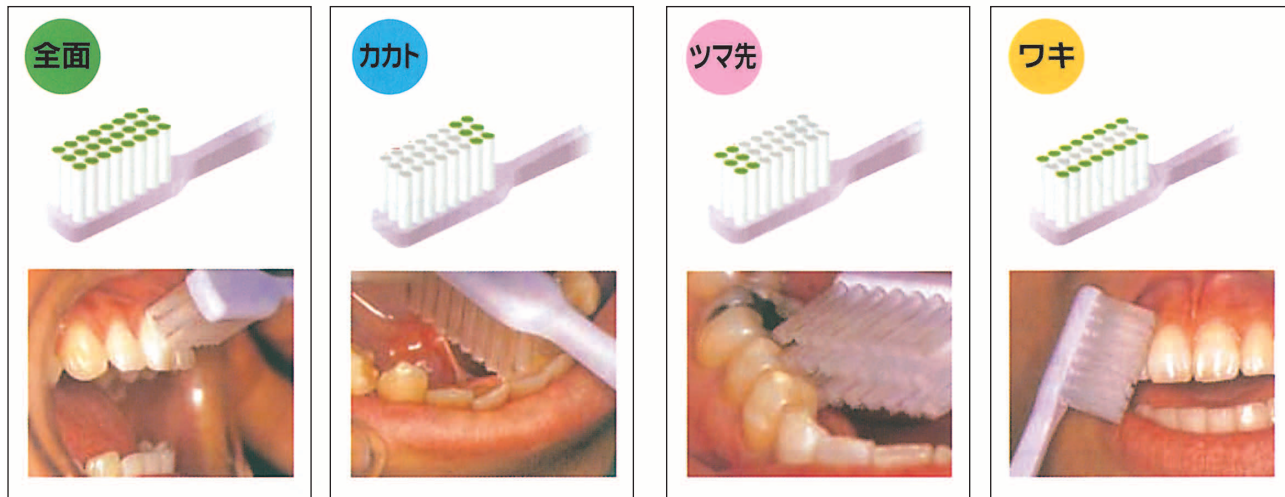
- |                           |    |     |
|---------------------------|----|-----|
| *半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。 | はい | いいえ |
| *お茶や汁物などでむせることがありますか。     | はい | いいえ |
| *口のかわきが気になりますか。           | はい | いいえ |



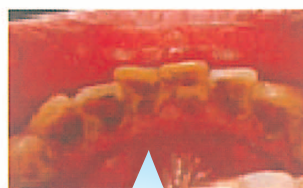
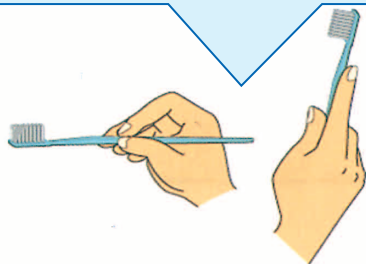
# 自分の歯をていねいにみがきましょう

## 歯みがきのコツ

歯と歯の間、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を当てて、あまり力を入れないで細かくみがきましょう。



歯ブラシの持ち方は基本的には鉛筆にぎり(ペングリップ)ですが、磨く場所にあわせて自由に持ちかえましょう。



歯がぬるぬる、ざらざらでは磨けていない証拠です。

## ぜっ たい 舌 苔 (舌につく汚れ)

舌苔は、舌の表面に白っぽく苔のように積もります。歯垢と同様に細菌からできており放っておくと口臭の原因となったり、食べ物の味がわかりにくくなったりします。



正常な舌

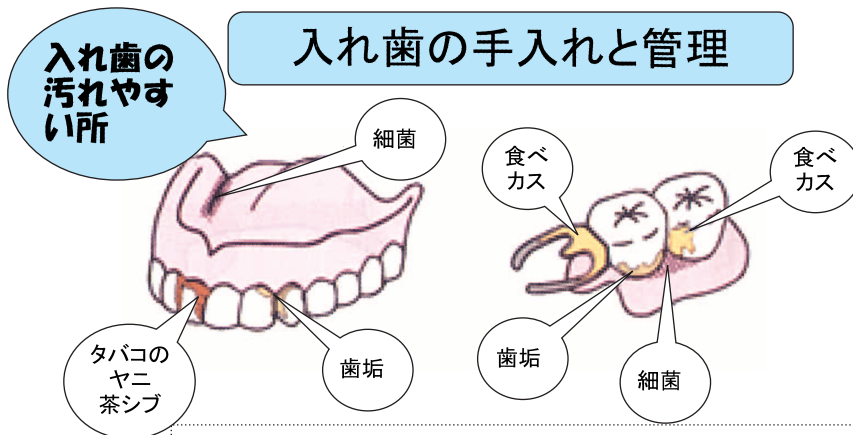


舌苔が厚くついた舌



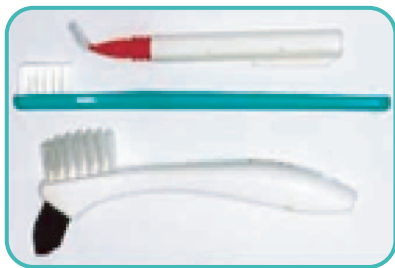
舌ブラシの一種

# 入れ歯の手入れをていねいにしましょう



入れ歯の手入れを怠ると・・・

- ・口臭がひどくなります
- ・口内炎ができます
- ・残っている歯がむし歯や歯周病になります
- ・口腔内の細菌が原因で、肺炎をひきおこします



入れ歯用のブラシを  
つかいましょう



洗浄剤は  
1日か2  
日おきく  
らいで

\*就寝時は外しましょう…入れ歯が歯ぐきと接している部分などに汚れがたまったままになり口内炎などの原因になります。

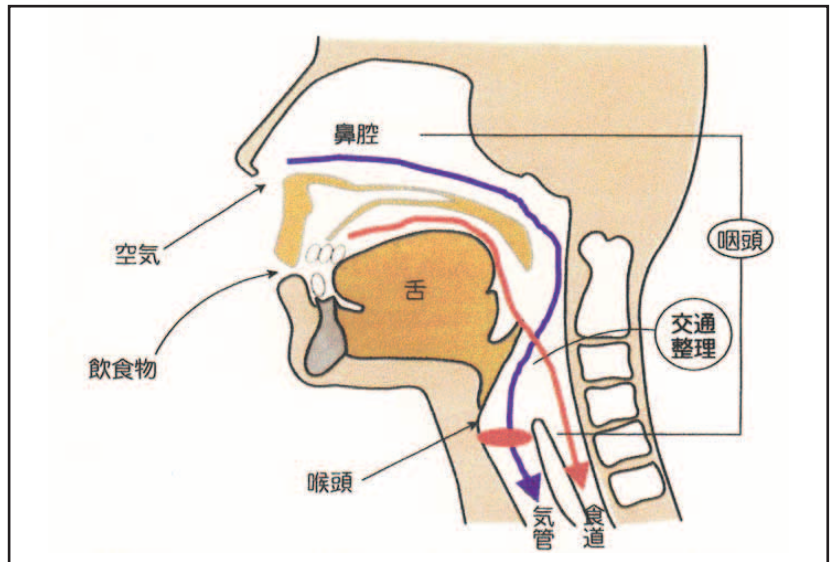
\*研磨剤が入っていますので、歯磨き剤は使用しません。



# 高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防しましょう

口やのどの構造をみると咽頭のところで食べ物が通過する食道と、空気が入り出る気管が交差しています。食べ物がのどを通過して食道へ入るときは、気管のほうに食べ物が入っていかないように、のどのフタが閉まります。のどの周辺の筋肉が衰え、このフタの閉まるタイミングがずれたり、フタが閉まりづらくなったりすることがあります。本来なら、食道に入るはずの食べ物やだ液が気管に入りやすくなってむせることも多くなります。

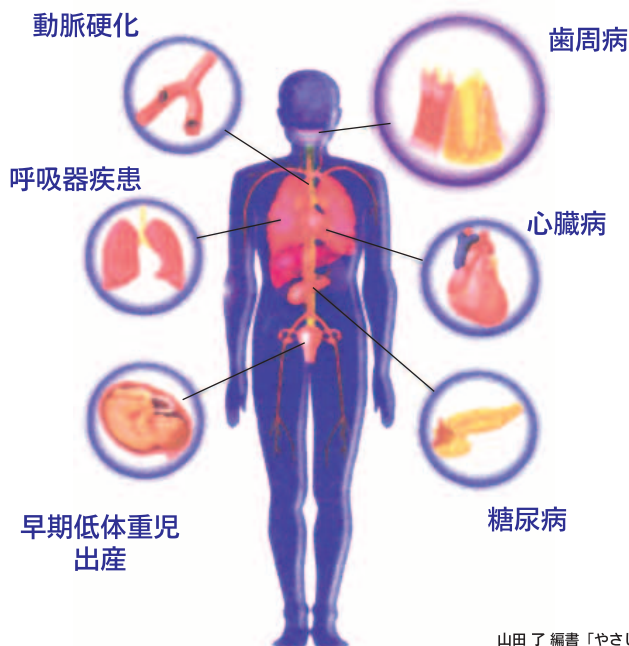
また、気管の異物を吐き出す反射も鈍くなるので**誤えんによる肺炎**を起こしやすくなるのです。



口の中が汚れていると肺炎にかかりやすいだけでなく、風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなります。

## ● 歯周病が全身に及ぼす影響

お口の健康が体の健康を守ります



歯周病は

こんな病気に関わっている

- 動脈硬化などの血管系の病気
- 心臓の病気
- 肺炎などの呼吸器疾患
- 早期低体重児出産
- 糖尿病 など

歯周病を治すことにより、これらの病気が改善され、また予防されます。

# 「パ・タ・カ・ラ」の発声練習

食前に、  
パタカラの  
発声練習を  
しましょう



食べ物を口に入れて  
からのどに送り  
こむまでの口の動  
きをする発声練習  
です！

**パ**

上下のくちびるがしっかり閉じる。  
食べ物の取り込み、飲み込む時の動  
きに関連する。

「パ」唇に力を  
入れる

**タ**

舌先を上の前歯の裏側に押し付ける。  
食べ物を上あごでおしつぶす。

「タ」舌の先に  
力を入れる

**カ**

舌の奥が口の天井に向かって持ち上  
がる。舌の上に集めた食べ物を、  
のどの奥に送り込む。

「カ」舌の奥に  
力を入れる

**ラ**

舌先をそらせて上あごにあてる。食べ  
物を飲み込む前に、舌の上にまとめる。

「ラ」舌の先を  
しっかりと  
あげる

かつぱ

かつぱ かつぱらった  
かつぱ らっぱ かつぱらった  
とってちってた

かつぱ なっぱ かった  
かつぱ なっぱ いっぱ かった  
かって きってくった

谷川 俊太郎作

## 「かつぱの詩」

パタカラが  
すべて入っています。  
「パ」を強調して…  
「タ」を強調して…  
すべて強調して…など



## 「春が来た」のリズムで歌いましょう

♪ **パターカラ パターカラ パターカラ**  
(はるがきた はるがきた どこにきた)

♪ **パターカラ パターカラ パターカラ**  
(やまにきた さとにきた のにもきた)



## 「村のがじゃ」のリズムで歌いましょう

♪ **パパパパ タタタタ お口の体操**  
(しばしも やすまず つちうつひびき)

♪ **カカカカ ララララ おいしく食べよう**  
(とびちる ひばなよ はしるゆだま)

♪ **パタカラ パタカラ 息を整え**  
(ふいごの かぜさえ いきもつかず)

♪ **パタカラ パタカラ 楽しく食べよう**  
(しごとには せいだす むらのがじゃ)

(平野浩彦編著「口腔ケアのアクティビティ」(ひかりのくに)より引用)

## 早口ことば

・生麦 生米 生卵

・かえる ぴよこぴよこ みぴよこぴよこ あわせて  
ぴよこぴよこ むぴよこぴよこ





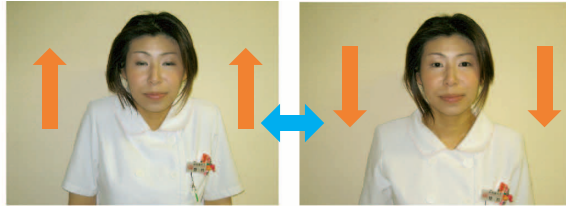
# 歯あわせ体操



いつまでもおいしく食べるためにも、  
そして若々しい表情づくりのためにも  
この歯あわせ体操を毎日続けてみましょう



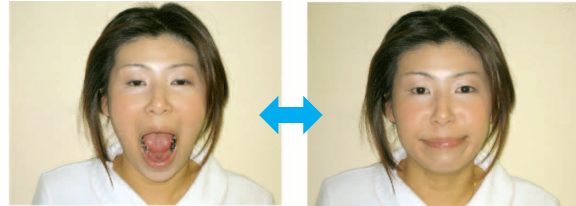
## 1. 肩の上げ下げ



- ①息を吸いながら両肩を引き上げます。
- ②息を吐きながら肩をジワ〜とおろします。

★余分な肩の力を抜く体操です。

## 4. 口の開閉体操



「あー」 「んー」

- ①大きく、ゆっくり口を開けます。
- ②口を閉じて奥歯を噛みしめます。その時、口の両端に力を入れて、舌を上あごに押し付けましょう。

★噛む力、飲み込む力を強くします。

## 6. 舌の体操



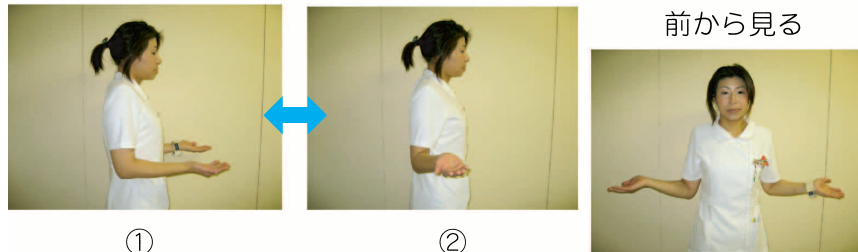
- ①
- ②
- ③
- ④

- ①口を大きく開けて、舌を出します。
- ②舌先を上を持ち上げます。
- ③④舌先を左右の口の端につけます。
- ⑤唇のまわりを舌先で1周まわしてみましょう。

★舌を動かす力を強くします。



## 2. 胸開き(ちょうだい体操)



前から見る

- ①
- ②

- ①肘を直角に曲げて、手のひらを上にむけます。
- ②脇はしめたまま、息を吸いながら手を横に広げます。その時に背中を寄せます。
- ③息を吐きながら手を前に戻しましょう。

★姿勢をよくする体操です。

## 5. 唇の体操



「いー」



「うー」

- ①噛みしめながら、「いー」と唇を左右に引きます。
- ②「うー」と口をすぼめます。

★口のまわりの筋肉を鍛えます。

## 7. 頬のふくらましと口すぼめ体操



- ①
- ②

- ①頬をふくらませて、口から息がもれないようにこらえます。(舌を上あごに押し付けましょう。)
- ②息を吸うように口をすぼめます。

★頬と口まわりの筋肉を鍛えます。

## 8. 発声練習(パタカラ)

- ①「パ、パ、パ、パ、パ タ、タ、タ、タ、タ カ、カ、カ、カ、カ ラ、ラ、ラ、ラ、ラ」と一語ずつ、力強くはっきりと言います。
- ②「パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」と早くなめらかに言いましょう。

★唇や舌の動きを良くします。

## 3. 首の体操



- ①
- ②
- ③

- ①ゆっくり振り向くように、左右をみます。
- ②頭の重みを感じながら、ゆっくり首を横に倒します。
- ③肩の力を抜いたまま、前に倒します。その後、下を向いたまま振り子のように動かしましょう。

★首まわりの緊張をとる体操です。

## 9. 深呼吸とつばゴックン



- ①呼吸を整え、お腹をへこませるように口をすぼめて息をゆっくり吐きます。

- ②鼻から吸って、一度息を止め、
- ③力強く「ごっくん」とつばを飲み込み、息を吐き出します。

★腹圧を高め、誤嚥しかけた時に吐き出す力を強くします。

## 10. だ液腺のマッサージ



- ①人差し指から小指の4本を耳たぶのちょうど真横にあてます。内から外へクルクル回します。



- ②エラの内側のやわらかいところを、親指で下から上へ押し、少しずつ前にずらします。

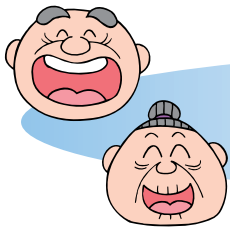


- ③顎のちょうど真ん中、舌のつけ根のあたりを狙って親指で下から上へ押します。

★各10回ずつ行いましょう。  
★唾液腺を刺激して唾液を出やすくする体操です。



回数は各3~5回を目安にご自分のペースで調整しましょう



様の

# 歯あわせカレンダー



取り組むことができた日に○をつけましょう

	月	火	水	木	金	土	日
歯(入れ歯)磨き							
舌磨き							
歯あわせ体操							
だ液腺マッサージ							

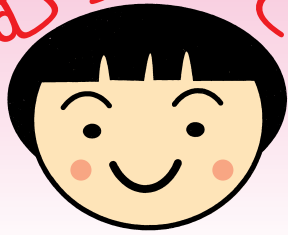
	月	火	水	木	金	土	日
歯(入れ歯)磨き							
舌磨き							
歯あわせ体操							
だ液腺マッサージ							

	月	火	水	木	金	土	日
歯(入れ歯)磨き							
舌磨き							
歯あわせ体操							
だ液腺マッサージ							

	月	火	水	木	金	土	日
歯(入れ歯)磨き							
舌磨き							
歯あわせ体操							
だ液腺マッサージ							

	月	火	水	木	金	土	日
歯(入れ歯)磨き							
舌磨き							
歯あわせ体操							
だ液腺マッサージ							

むすんで



# たのしく・おいしく

## けんこうたいそう 健口体操

ひらいて



楽しくおいしく食べるための準備体操です。  
この体操をすることで、つばがよくできるようになり、  
舌がなめらかに動いて飲みこみやすくなります。  
お顔の表情もいきいきしてきます。  
また、特にむせやすい方は続けてみましょう。

社団法人 日本歯科衛生士会

むすんで

ひらいて

べろをだして

むすんで

またひらいて

べろをだして

そのべろを

はな〜に

べろをみぎに

べろをひだりに

べろをぐるぐる

まわしましょ



## 在宅歯科医療連携室について

### ☆ 歯科医師が往診に伺います。

移動困難な方やベッド上での生活の方に対し、在宅や施設で歯科治療や口腔ケアを行います。



### ☆ 相談や依頼をしたいとき

かかりつけ歯科医がいる場合は、まずかかりつけ歯科医にご相談ください。  
かかりつけ歯科医がない場合は、在宅歯科医療連携室までご相談ください。  
訪問歯科診療のできる診療所を紹介いたします。

#### 在宅歯科医療連携室

- 住 所 〒640-8287 和歌山市築港 1-4-7  
社団法人 和歌山県歯科医師会
- 連絡先 電話 073-428-3411 FAX 073-431-2660
- 受付時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

### ☆ 訪問歯科診療とは ……



#### ○ 歯科治療

歯科機材を持ち込み、入れ歯の調整や修理、場合によっては作製、歯、歯肉膿瘍等の歯周病、口腔内疾患の応急的治療を行います。

#### ○ 口腔ケア

お口の中を清掃することで、口臭や誤嚥性肺炎、インフルエンザ、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病等の予防や癌治療の副作用の軽減に効果があります。

咀嚼、嚥下、発音等口腔機能訓練も行い、口から食べる、会話の向上の効果があります。

#### 参考資料

- 地域支援事業における口腔機能向上・栄養改善プログラムの方法  
発行・編集 H19.6 和歌山県長寿社会推進課 介護予防推進室
- 予防給付における口腔機能の向上サービスの方法  
発行・編集 H20.3 和歌山県長寿社会推進課 介護予防推進室
- (財)日本口腔保健協会「口腔ケアのてびき」
- 「口腔機能の低下を防ぐ」制作 社会保険研究所

発行・編集

社団法人 和歌山県歯科医師会