

解説動画を  
ご参照ください



自宅

でできる

# 口腔機能 **向** **上** プログラム

自分の口の健康状態を知り、口腔機能向上プログラムを実践しましょう！

口腔機能低下症・オーラルフレイルへの対策が  
フレイル・認知症・介護の予防になります

笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！



一般社団法人 愛知県歯科医師会

## 目次

- フレイルとは？ ..... 2
- オーラルフレイルとは？ ..... 4
- 口腔機能低下症とは？ ..... 5
- オーラルフレイルのセルフチェック ..... 6
- あなたの健口力は？ ..... 7
- 口腔機能向上プログラム セルフチェック表 ..... 18

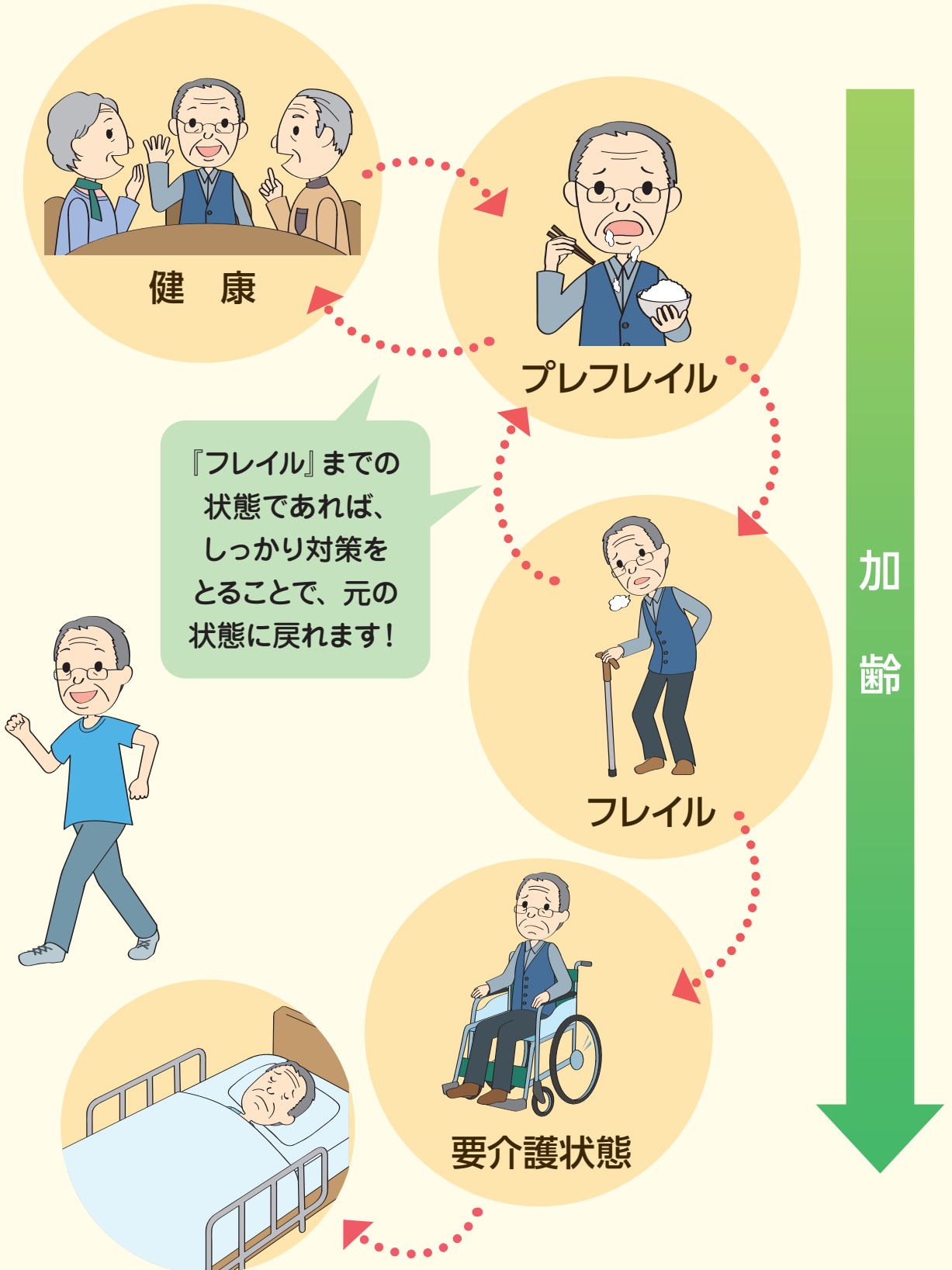
# 「フレイル（虚弱）」とは？

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えること（オーラルフレイル）から始まります。

## フレイル予防の3つの柱



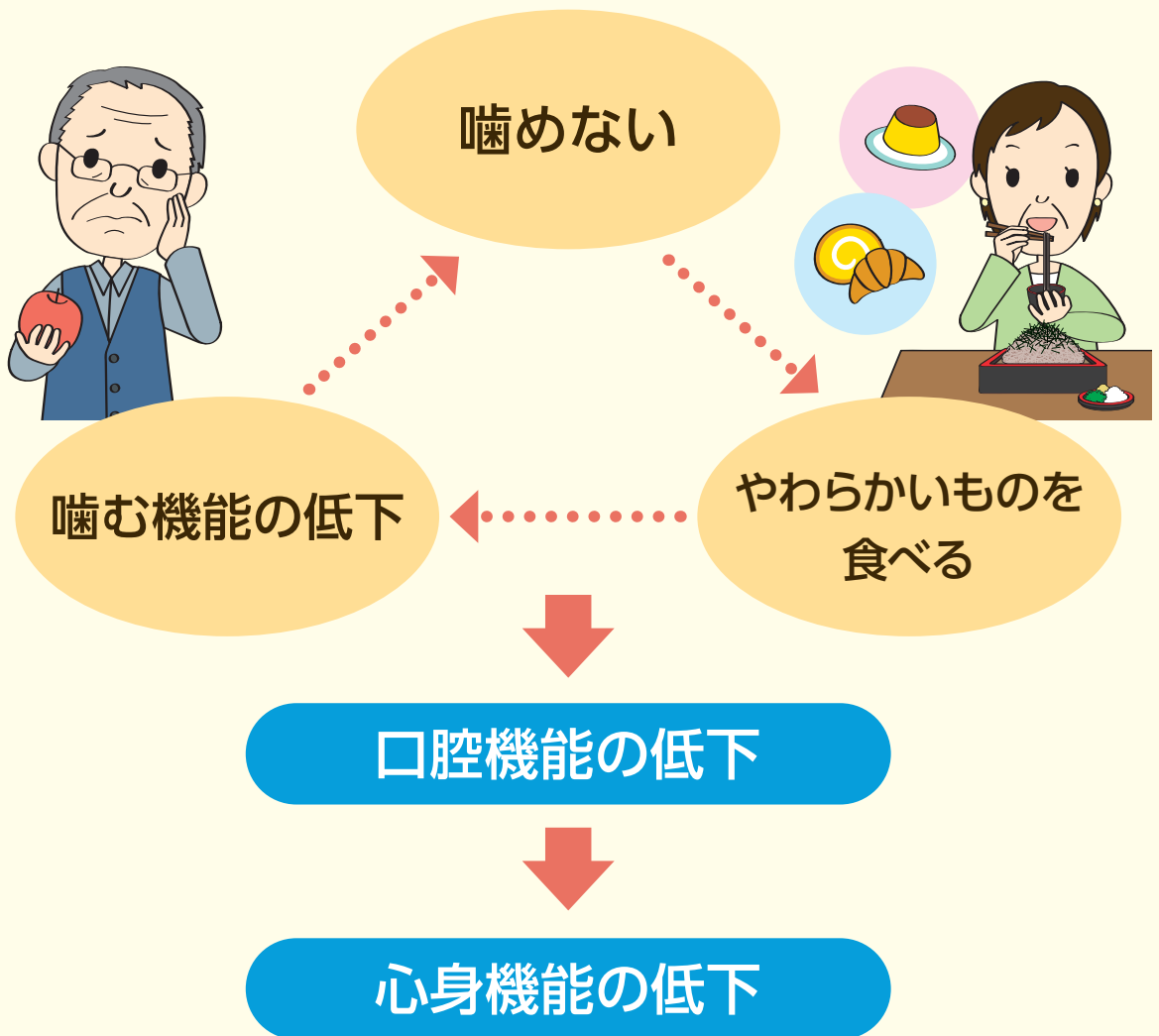
# 生活習慣を見直し、フレイル予防！



# オーラルフレイルとは？

口に関する“ささいな衰え”を見落とさないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

## 機能低下への負の連鎖



# 口腔機能低下症とは？

口腔機能低下症は、検査結果に基づく疾患名です。

加齢だけでなく、疾患や障害など様々な要因によって口腔の機能が複合的に低下している状態です。

放置しておくと咀嚼障害、摂食嚥下障害そしゃくしょうがい、摂食嚥下障害せつしょくえんげとなって全身的な健康を損なう恐れがあります。

## オーラルフレイル・口腔機能低下症を 予防・改善するために

### 全身・生活について

- かかりつけ医をもち、お薬の副作用にも気をつけましょう
- 栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう
- 積極的な社会参加を心がけましょう
- 心身ともに健やかな生活習慣を心がけ、週に一度は外出しましょう

### 口腔機能について

- かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けましょう
- 自分の口の状態を早目に知り、口腔機能を維持・向上する意識を持つことはとても大切です
- 口の周りには多くの筋肉があり、衰えないように動かしましょう
- 口腔機能向上のために「歯科治療」と「トレーニング」は、まさに車の両輪のような関係です

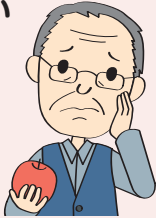
# オーラルフレイルのセルフチェック

## 自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策を

合計の点数が **0～2点**……オーラルフレイルの**危険性は低い**  
**3点**……オーラルフレイルの**危険性あり**  
**4点以上**……オーラルフレイルの**危険性が高い**

4点以上で  
危険性が  
高い!!

はい



半年前と比べて、堅い物が  
食べにくくなった

はい



お茶や汁物でむせる  
ことがある

はい



義歯を入れている\*

はい 各 **2** 点

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です

はい



半年前と比べて、  
外出が少なくなった

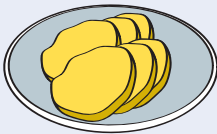
はい



口の乾きが気になる

はい 各 **1** 点

いいえ



さきイカ・たくあん  
くらいの堅さの食べ物を  
噛むことができる

いいえ



1年に1回以上、  
歯医者に行く

いいえ



1日に2回以上、歯を磨く

いいえ 各 **1** 点

あなたは何点になりましたか？

点

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

# あなたの健口力は？

口腔機能向上プログラムを実践しよう！

これまでに受けられた口腔機能検査 **1**～**7**の結果が『**低下**』と判定されたチェック項目について予防・改善トレーニングを行ってみましょう！

## 1 口の汚れ

チェック項目

1

### 目的

口の中の汚れを調べます

### 低下となる基準値

レベル4 (316万個 /ml) 以上

### 検査機器

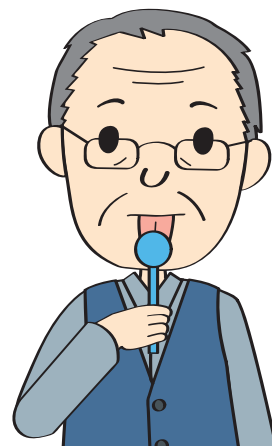
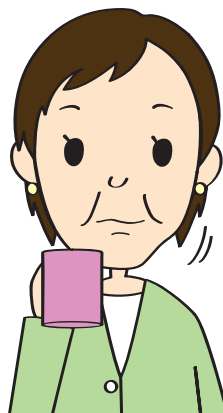


### 予防・改善するために

- 歯磨きは1日2回以上、夜、寝る前にもしっかり行いましょう
- 舌の汚れを丁寧に清掃しましょう
- 歯間ブラシ・フロスを1日1回以上は使いましょう
- 義歯の汚れをしっかり取りましょう
- ブクブクうがいをしっかりしましょう

舌もきれいに

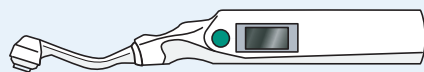
うがいはしっかり



## 目的

口の中の水分を調べます

## 検査機器



## 低下となる基準値

27%未満

## 予防・改善するために

- 口をよく動かすようにして、水分摂取やうがいを適切に行いましょう

口をよく動かす



- 唾液腺マッサージを1日3回行いましょう

## 唾液腺マッサージ

指で押して唾液が出ることを実感しましょう



耳下腺 (じかせん)



顎下腺 (がっかせん)



舌下腺 (ぜっかせん)

- 口の保湿剤 (液・ジェル・スプレー) を使用しましょう

口の保湿剤  
(アルコールフリー)





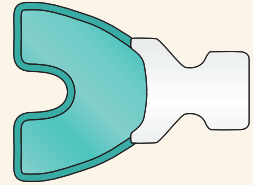
## 目的

咬む力の最大値を調べます

## 低下となる基準値

500N 未満

## 検査機器



## 予防・改善するために

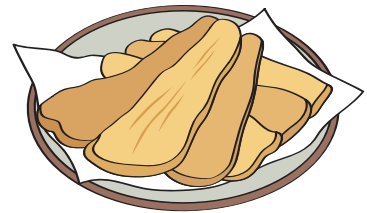
- 義歯、う蝕、歯周病などの歯科治療を受け、咬み合わせをきちんと治しましょう

咬み合わせは大丈夫？



- 干し芋、スルメイカ、ドライフルーツなど歯ごたえのあるものを食べましょう

歯ごたえのある食事



- 咬み合わせの力が発揮できるように咬む筋力を鍛えましょう

義歯は合ってる？



# 4 舌と唇の動き

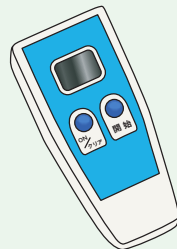
チェック項目

4

## 目的

唇や舌の動きを調べます

## 検査機器



## 低下となる基準値

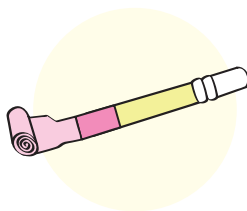
パ・タ・カ発音最小値6回 / 秒未満

## 予防・改善するために

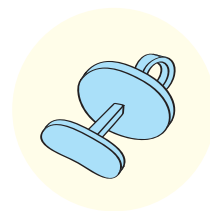
- 早口言葉や滑舌の練習で、舌や唇を素早くしっかり大きく動かしましょう
- ブクブクうがいをしっかりしましょう
- 唇や頬の力を鍛える器具や笛などを使用しましょう
- 家族や友達とおしゃべりする機会を増やしましょう

パタカパタカ  
あいうえお

生麦 生米 生卵  
買った 肩叩き 高かった



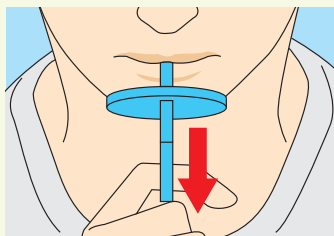
吹き戻し笛



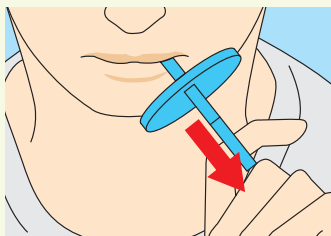
口唇閉鎖力訓練器具

## 唇の筋トレ用の訓練器具 「りっぷるとれーなー<sup>®</sup>」

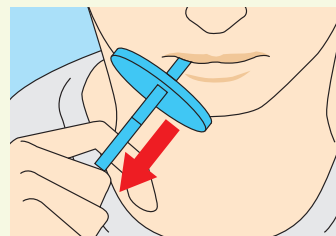
唇をしっかり閉じるために、唇のまわりの筋力をきたえるトレーニング器具です。上下の唇と前歯の間にはさみ口から出ないように引っ張ります。



正面前方へ10回



斜め左方向へ10回



斜め右方向へ10回

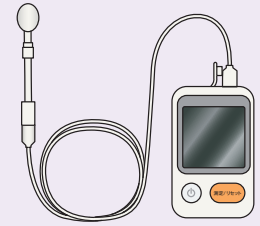
## 目的

舌の力を調べます

## 低下となる基準値

平均値30kPa 未満

## 検査機器

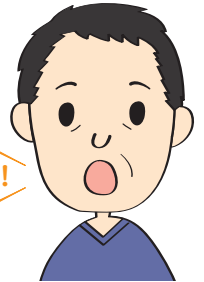


## 予防・改善するために

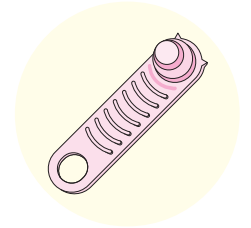
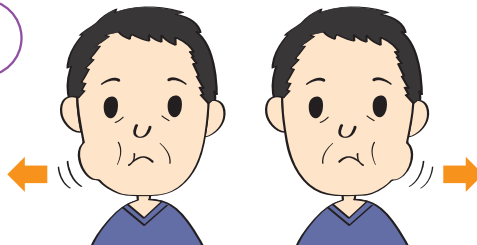
- 舌を口の中ではじいて、ポンッと音を鳴らしましょう
- 舌の筋力を鍛える器具を使用しましょう
- 舌の筋力を鍛える顔の運動をしましょう

舌鳴らし

ポンッ!



舌の筋力訓練

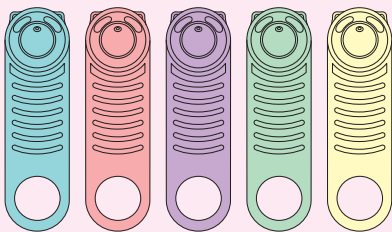
舌で左右の頬を  
内側から押す

舌の筋力訓練器具

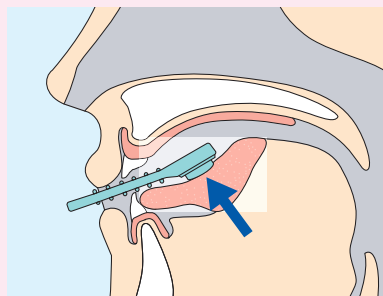
## 舌の筋トレ用の訓練器具 「ペコぱんだ®」

食べ物の送り込みや飲み込みをよくするために、舌の筋力を鍛えるトレーニング器具です。

器具をくわえ口を閉じてから舌で上方向に押しつぶします。



軟 ←————→ 硬

1セット  
10回

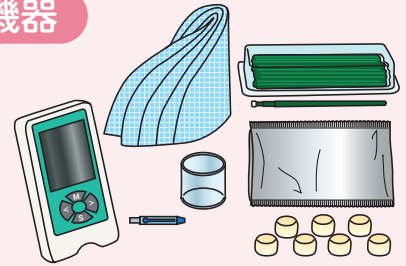
## 目的

食べ物を細かく噛み砕けるかを調べます

## 低下となる基準値

100mg /dl 未満

## 検査機器



## 予防・改善するために

- 義歯、う蝕、歯周病などの歯科治療を受け、咀嚼機能を改善しましょう

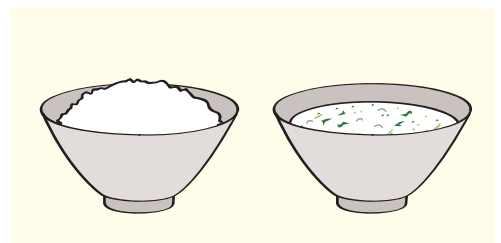


- 咀嚼の訓練や、一口20～30回噛むなどの食べ方指導を受けましょう



- 食事形態を相談してみましょう

食事形態の調整



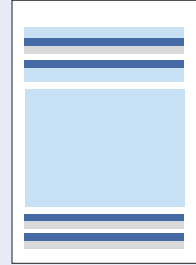
米飯

お粥

## 目的

食べ物をうまく飲み込めるかを調べます

## 検査用紙



## 低下となる基準値

合計点数3点以上

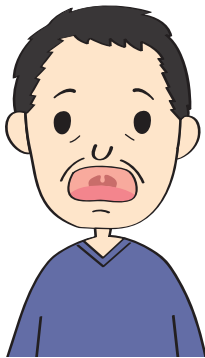
## 予防・改善するために

- 飲み込みの検査を受けましょう

飲み込みの検査



- 飲み込みの力を鍛えましょう



口を最大限に開き10秒間保ち、  
口を閉じて10秒間休憩（5回1セット）  
※顎が痛い人は無理しないでください。

- 呼吸の力を鍛えましょう



呼吸訓練

# 口のさわやかエクササイズ

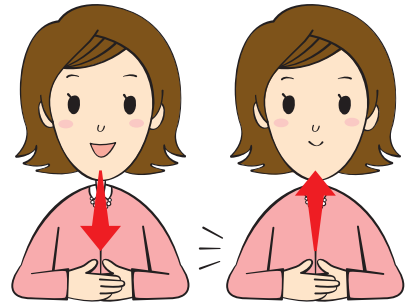
～オーラルフレイル（口の虚弱）を予防して、健康長寿へ～

チェック項目

8

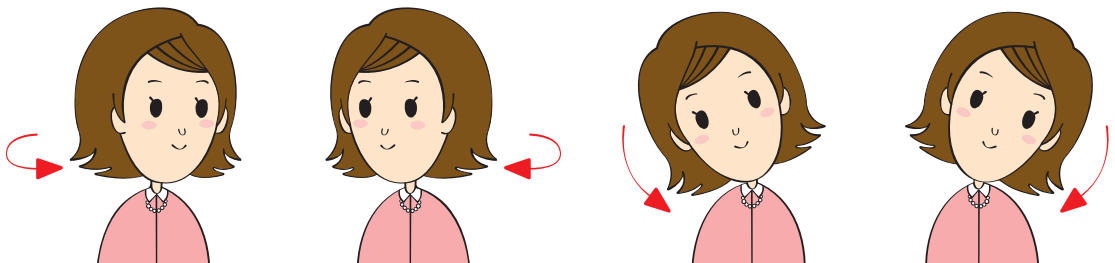
## 1 深呼吸（腹式呼吸）

- ①口から息を吐き、できるだけ全部息を出します。この時、お腹がへこむようにします。（手で軽く押さえてもよい）
- ②口を閉じ、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。この時、お腹が膨らむようにします。



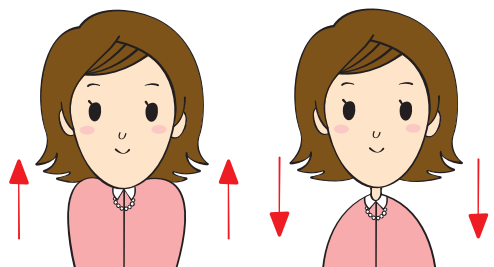
## 2 首の運動

- ①左右に首をまわして、後ろを見ます。
- ②正面を向いて、なるべく肩に近づくように首を左右に傾けます。  
※頸椎に問題のある方は、行わないで下さい。



## 3 肩の運動

- ①両肩をすぼめるようにして上げ、すっと力を抜きます。
- ②両肩をゆっくりまわします。

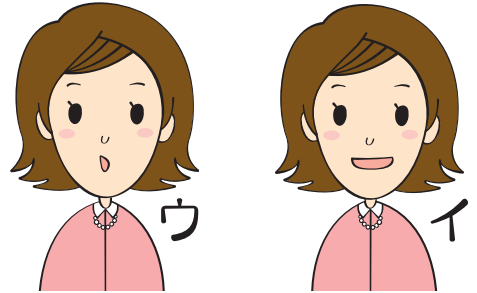


## 4

## 口の運動

唇を突き出します。(ウと発音する) 横に引きます。(イと発音する)

うまくできない場合は、介助者に手指で口の動きを介助してもらいましょう。

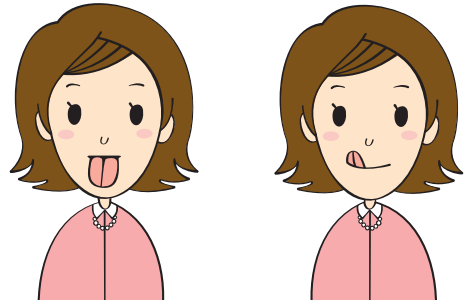


## 5

## 舌の運動

舌の突出、引っ込めを繰り返します。  
舌を左右に動かし、左右の唇の角をなめます。  
舌打ちをします。

うまくできない場合は、介助者にぬれたガーゼで舌の動きを介助してもらいましょう。

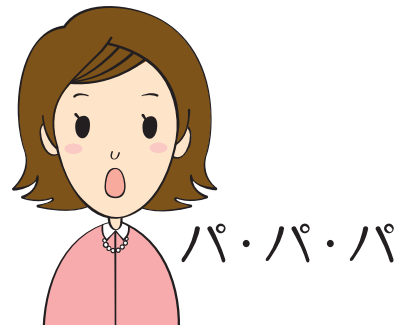


## 6

## 発音の練習

「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」を繰り返して発音します。

スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつけて、手拍子をしながらおこないます。早口言葉や替え歌等で、訓練を続けることが大切です。

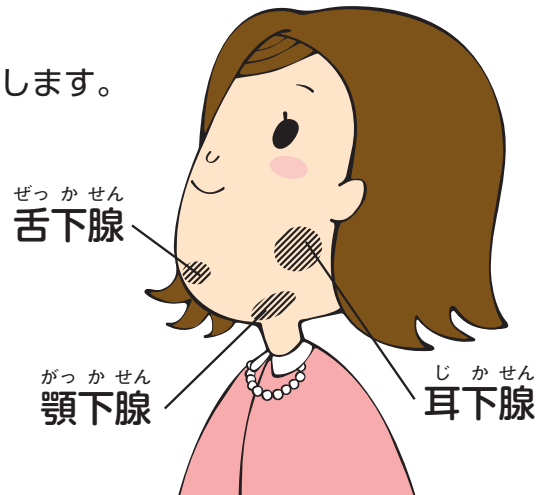


## 7

## 唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。

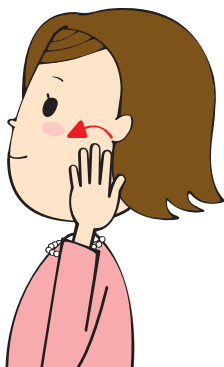
マッサージをして、唾液の分泌をうながします。



## 耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します。

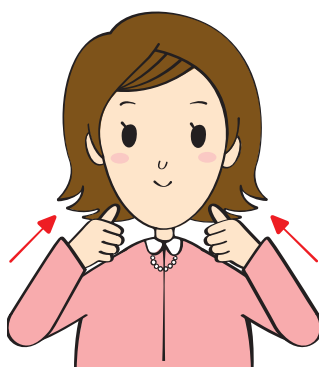
(10回)



## 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か所ぐらいを順番に押します。

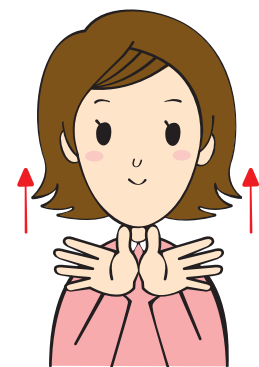
(各5回ずつ)



## 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押します。

(10回)



「口のさわやかエクササイズ」

解説動画 YouTube





唾液が多く分泌されて、発音しやすくなります

# 「パタカラ・エクササイズ」 パタカラ&マッサージ

チェック項目

9

## パタカラ発音 + 唇・唾液腺のマッサージ

唇や唾液腺をマッサージすると同時にゆっくり、はっきり発音します。

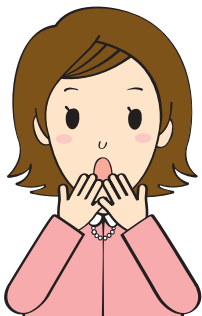
- 唾液が多く分泌されて、発音しやすくなります
- 発音する時に動く口の周りの筋肉をマッサージで刺激します
- 発音とマッサージを同時に行うことによって効果が上がります
- 個別のプログラムや「口のさわやかエクササイズ」に追加して行うと、より効果的なトレーニングになります

### 唇のマッサージ



「パ」 上下の唇を  
合わせる音

10回

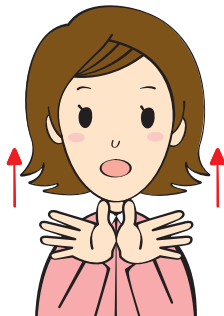


### 舌下線のマッサージ



「タ」 舌の前部を  
上げる音

10回

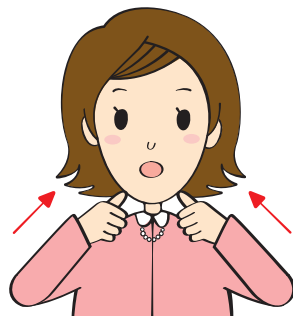


### 顎下腺のマッサージ



「カ」 舌の後部を  
上げる音  
「ラ」 舌を丸める音

10回ずつ



# 口腔機能向上プログラム セルフチェック表

名前

様

ご自宅にて向上トレーニングを実施したらセルフチェック表に日時を記入しましょう。(1日当たり1回とは限りません)

## 記入例

日付	チェック項目 (トレーニング内容)
8/29	1、4、5、9 早口言葉の練習を行った

トレーニングを実施した日付をここに記入


実施したトレーニングのチェック番号と内容を記載

## チェック項目 (トレーニング内容…番号)

口の汚れ…① 口の乾き…② 咬み合わせの力…③ 舌と唇の動き…④  
舌を持ち上げる力…⑤ 噛み砕く能力…⑥ 飲み込む能力…⑦  
口のさわやかエクササイズ…⑧ パタカラ・エクササイズ…⑨

日付	チェック項目 (トレーニング内容)
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

	日付	チェック項目 (トレーニング内容)
<b>10</b>	/	
	/	
<b>20</b>	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
<b>30</b>	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	

	日付	チェック項目（トレーニング内容）
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	<b>40</b>	/
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
		/



一般社団法人 愛知県歯科医師会

〒460-0002 名古屋市中区丸の内三丁目5番18号  
 TEL(052)962-8020(代) FAX(052)951-5108  
 URL<http://www.aichi8020.net>