

お口の健康と言えば、最も身近なものは歯磨きではないでしょうか。

お口の中をきれいにすることは、誤嚥性肺炎の予防につながるとともに、口の中の細菌を減らすことでウイルス感染症予防にもつながります。毎日の丁寧な歯磨きに加え、定期的に歯科検診を受けて、入れ歯を含めたお口のケアを心掛けましょう。

また、かむ力が弱くなった、むせやすくなった、口が渇きやすくなったなどの症状も要注意です。食事を楽しむ、会話や笑顔が弾むなど、豊かな生活を送るためにもお口の健康は大切です。

自分のお口の健康状態をチェックしたり、お口の機能を維持するための体操をする習慣を取り入れましょう。

● 口腔機能自己チェックシート

① 固いものが食べにくいですか	1 はい	2 いいえ
② お茶や汁物などでむせることがありますか	1 はい	2 いいえ
③ 口が渇きやすいですか	1 はい	2 いいえ
④ 薬が飲み込みにくくなりましたか	1 はい	2 いいえ
⑤ 話すときに舌がひっかかりませんか	1 はい	2 いいえ
⑥ 口臭が気になりますか	1 はい	2 いいえ
⑦ 食事にかかる時間は長くなりましたか	1 はい	2 いいえ
⑧ 薄味が分かりにくくなりましたか	1 はい	2 いいえ
⑨ 食べこぼしがありますか	1 はい	2 いいえ
⑩ 食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	1 はい	2 いいえ
⑪ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか	1 はい	2 いいえ

1a どちらもできない 1b 片方だけできる 2 両方できる

1、1a、1bのいずれかに当てはまる場合は口腔機能低下の可能性が高く、注意が必要です。

パタカラ体操

をやってみましょう

- ① 「パ」…唇をはじくように「パパパ…」と発音



- ② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように「タタタ…」と発音



- ③ 「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように「カカカ…」と発音



- ④ 「ラ」…舌をまるめるように「ラララ…」と発音



各発音を8回ずつ2セット行います。

厚生労働省 通いの場 検索

厚生労働省「地域がいきいき 集まろう！ 通いの場」ウェブサイトでは、高齢者が健康を維持するためのさまざまな情報を発信しています。



詳しくはQRコードからご覧ください。

コロナに気を付け、ココロもカラダも健康に！



唾液腺マッサージをやってみましょう



① 耳下腺

② 顎下腺

③ 舌下腺

② 顎下腺マッサージ

親指を顎の骨の内側のくぼみに当て、耳の下から顎の下まで3～4カ所を5回ずつ順に押す。



① 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描く。



③ 舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえて、顎の下から10回ほどゆっくり押す。



参考：公益社団法人 日本歯科医師会

※お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物がのみ込みやすくなります。