

生涯を通じたお口の健康

心身の元気はお口の健康から

元気の秘訣

噛む力

もぐもぐ



飲み込む力

ごっくん



唾液の分泌(量)

うるうる



お口の3つのはたらきを保つこと

噛む力・飲み込む力が衰えたり、唾液が少なくなると、どうなるの？



噛む力が衰えると

食べられないものが増える



飲み込む力が衰えると

むせやすくなる
誤嚥性肺炎にも
かかりやすくなる



唾液の分泌(量)が減ると

むし歯や歯周病が
進行しやすくなる
免疫力が低下する



栄養の偏り
エネルギー不足

筋力・免疫力が低下する

病気に罹りやすくなる
運動機能が衰える

全身が衰弱する



食事や会話に
支障がでる

外出や人との付き合いが
おっくうになる

意欲がわかない
引きこもりがちになる

全身の健康状態が悪化

少しの変化（衰え）に早く気付いて、維持することが大事だね！



気になることは
ありませんか？

チェックしてみましょう！

引用：厚生労働省 介護予防マニュアル
口腔機能自己チェックシート（例）、他

<input type="checkbox"/> 口が渇く。 	<input type="checkbox"/> 滑舌が 悪くなった。 	<input type="checkbox"/> 食べものを こぼすことがある。 
<input type="checkbox"/> 硬いものが 食べにくい。 	<input type="checkbox"/> 食べものが 口に残る。 	<input type="checkbox"/> 食事中 むせることが ある。 
<input type="checkbox"/> 飲み込みにくい ことがある。 	<input type="checkbox"/> 食事にかかる 時間が長 くなった。 	<input type="checkbox"/> 口の中が 汚れている。 

お口のはたらき（口腔機能）が低下したときにおこる症状です。
一つでもお口の変化に気づいたら、早めに歯科医師に相談しよう！



元気の秘訣 お口のはたらきを保つために

かかりつけ歯科医
を持つ



早期発見・早期治療
定期的な歯科検診と
お手入れ

お口を清潔に保つ



歯みがき
舌や粘膜の清掃
入れ歯の清掃
ぶくぶくうがい

お口を動かす



よく噛んで食べる
会話をする
お口の体操や
唾液腺のマッサージ

かかりつけ歯科医で、お口に合わせた用具選びと清掃方法の指導を受けましょう



©わんこきょうだい

お口を清潔に保つこと、お口を動かすこと
を毎日、続けよう！！

※イー歯トープ8020健口情報シリーズ
「お口の体操と唾液腺のマッサージ」、
「ぶくぶくうがいをしてみよう」も
あわせてご覧ください。

おいしく
食べて
楽しく会話



内容についてのお問い合わせは
岩手県口腔保健支援センター
TEL 019-629-5468