

楽々パワーポイント
歯科健康教室の

達人

高齢者編



一般社団法人 新見歯科医師会

歯科健康教室の達人 **高齢者編**

1 口腔ケアについて

DENTAL HEALTH LESSON

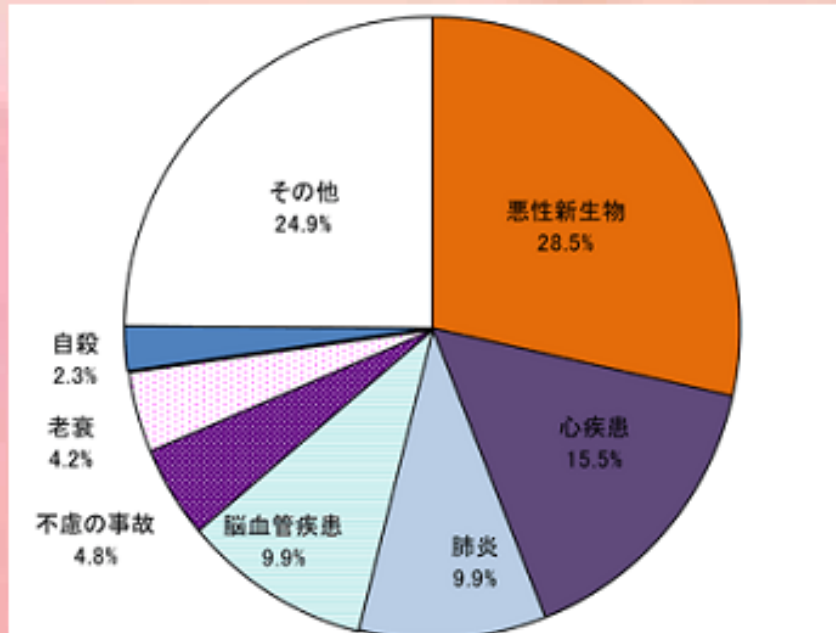
1 口腔ケアについて

1. 口腔ケアはなぜ必要なのでしょう？

日本の死亡原因が変わりました

・ 肺炎は死亡原因の第3位

肺炎死亡の95%は65歳以上です。



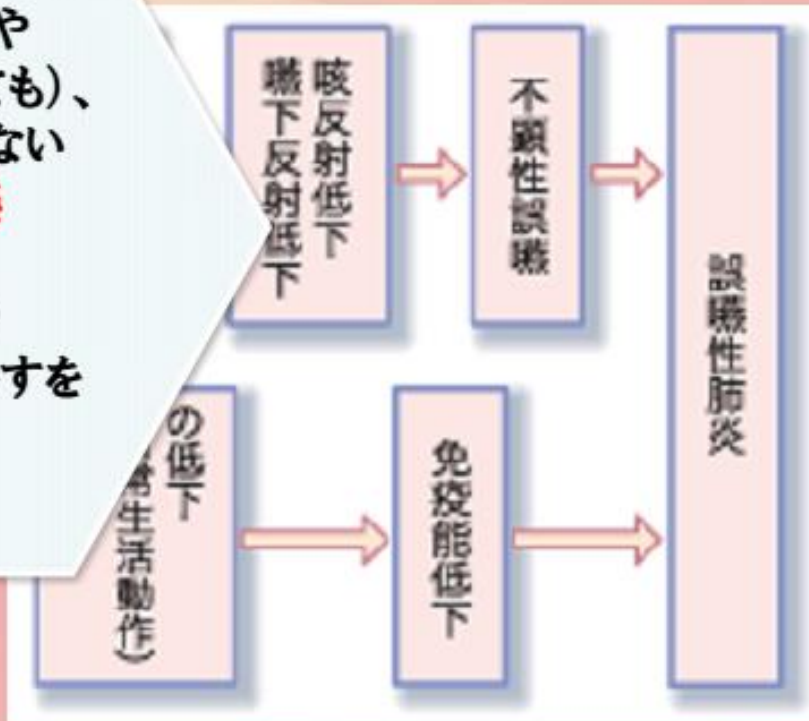
平成23年 厚労省
日本人口動態 死因別死亡率

1 口腔ケアについて

誤嚥性肺炎に注意

誤って気管に食べ物や唾液が入っても(誤嚥しても)、むせたり咳き込んだりしない
→知らない間に誤嚥

寝ている間につばやのどの奥に残った食べかすを誤嚥することもあり



1 口腔ケアについて

なぜ、口腔ケアが重視されるかと言えば、誤嚥性肺炎の予防が一番でしょう。

65歳以上の高齢者の死亡原因は、ガン、心疾患に次いで肺炎が第3位になっています。

誤嚥性肺炎は口腔ケアを行うことによって、ある程度は予防できるので介護サービスで口腔ケアが大切と言われるようになりました。



1 口腔ケアについて

口腔ケアには口腔の

「清掃を中心とするケア」と

「機能訓練を中心とするケア」が
あります。

目的はそれぞれ

「口腔内を清潔に保つこと」と

「口腔機能を維持・向上すること」
です。

1 口腔ケアについて

要介護高齢者の口腔ケアでは、誤嚥性肺炎や口腔内の乾燥を予防すること、さらには老化や障害による口腔機能の低下を予防・改善することが主眼となります。



歯科健康教室の達人 **高齢者編**

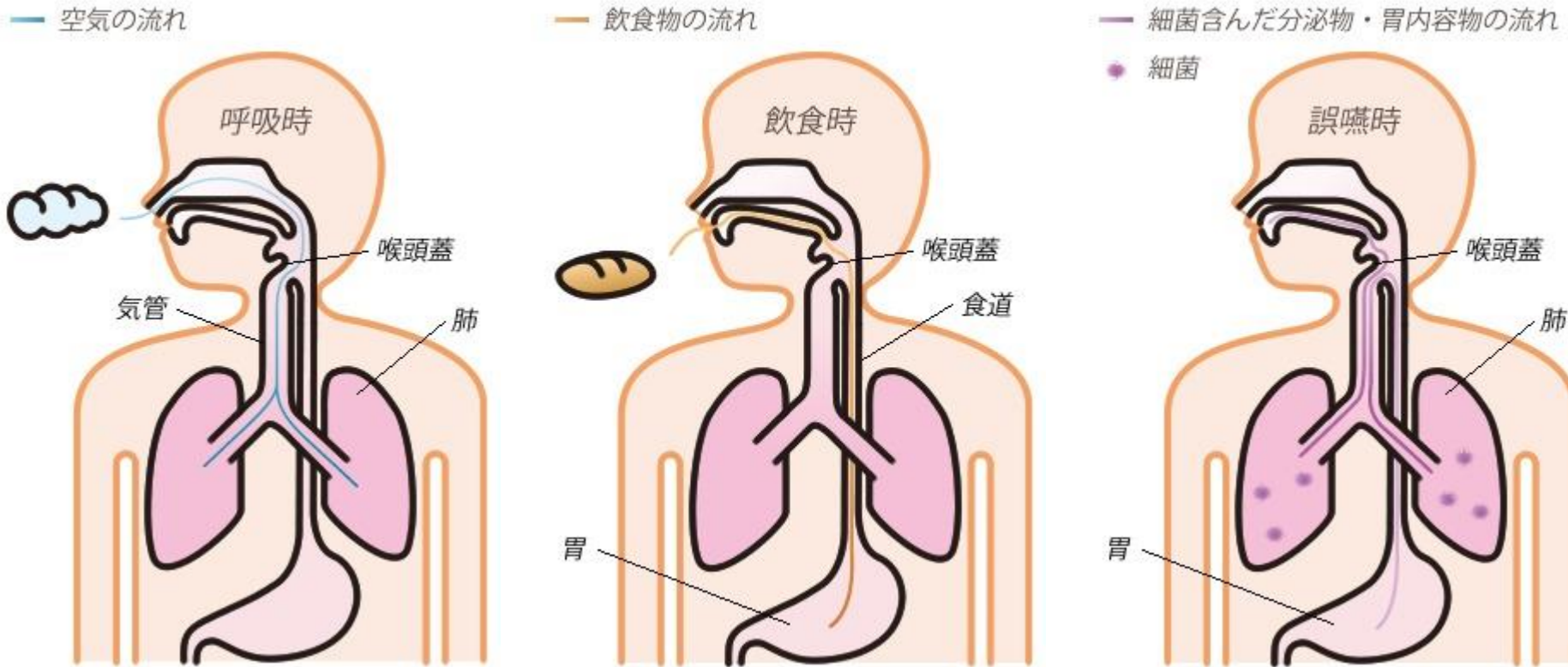
2 誤嚥性肺炎とは

DENTAL HEALTH LESSONS

2 誤嚥性肺炎とは

嚥下障害があると、口の中の細菌で汚れた唾液や食物を気管へ吸引してしまいます。

そうやって起きる肺炎を誤嚥性肺炎と言います。



2 誤嚥性肺炎とは

そもそも誤嚥を起こす原因として
口呼吸が挙げられるようになりました。

本来、ほ乳類は人以外は全て鼻で呼吸しています。

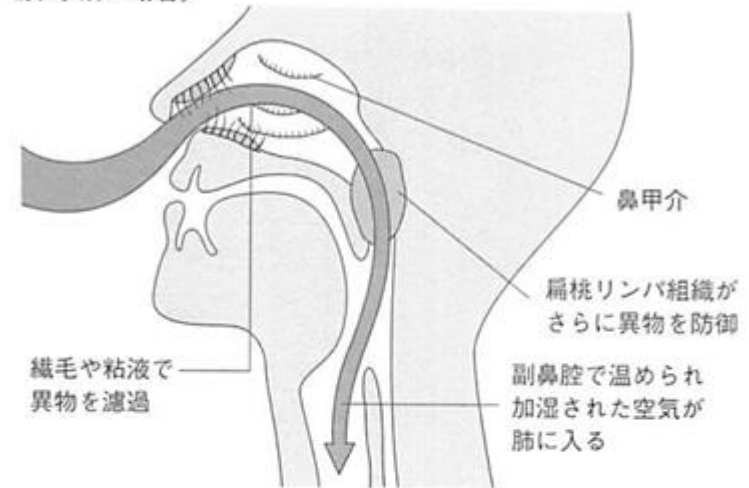
鼻で呼吸することによって外気に含まれるゴミや細菌を鼻腔内で取り除いて、外気温も体温に近い形で肺に取り込むことができます。

これが口呼吸だと外気のゴミや細菌はもとより口腔内の細菌も乾燥した空気もそのまま肺へ取り込みます。

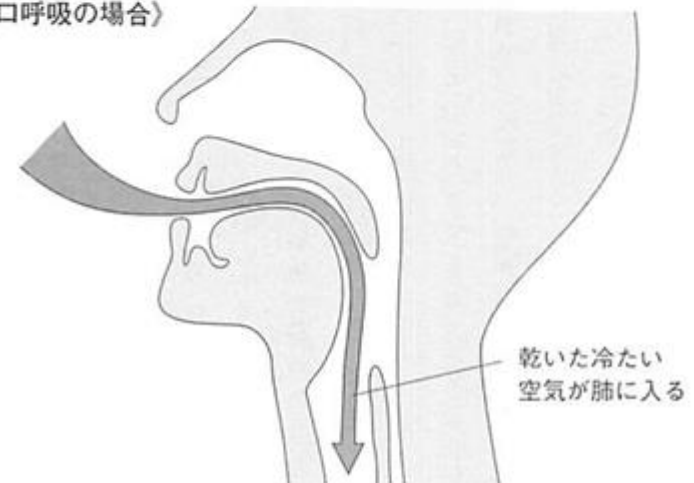
そして本来、呼吸に使う鼻を使わないために鼻づまりや鼻炎を起こすようになります。

鼻呼吸と口呼吸の違い

《鼻呼吸の場合》



《口呼吸の場合》



2 誤嚥性肺炎とは

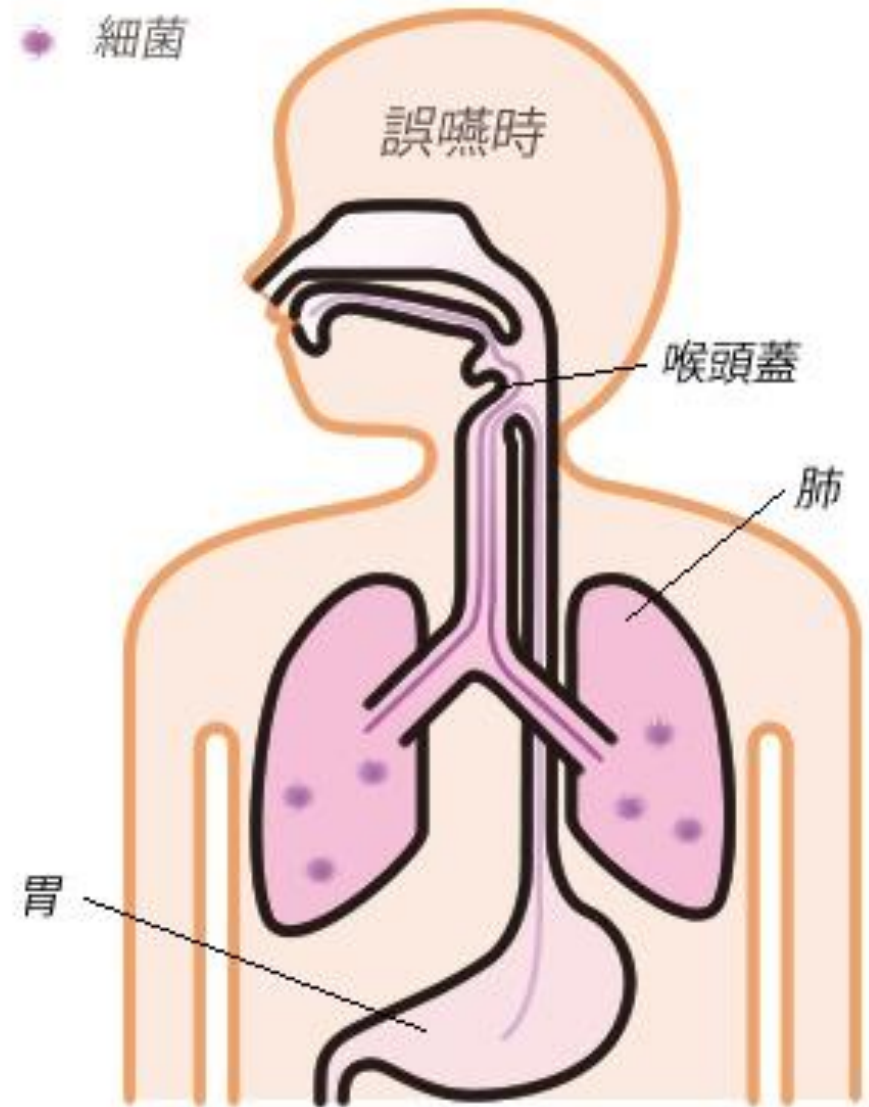
本来、食べる器官の口で呼吸しながら食事をしたらどうなるか、想像してみてください。

呼吸のタイミングと食べ物を飲み込むタイミングが上手くいかないと食べ物が気管へ入ってしまいます。これが誤嚥です。

ただ、健常者なら気管に飲み物や食べ物が入ってもむせたり咳をすることで、肺への侵入を防ぎます。これができなければ肺で炎症を起こしてしまいます。

口腔ケアによって口腔内の清潔を保つことも大切ですが、口呼吸を鼻呼吸に変える習慣作りも必要ではないかと思えます。

— 細菌含んだ分泌物・胃内容物の流れ
● 細菌



歯科健康教室の達人 **高齢者編**

3

口腔ケアの 実践

DENTAL HEALTH LESSONS

3 口腔ケアの実践について



ここで口腔ケアの実際についてお話しします。

一つお断りしておきますが、皆さんの方が医療・介護現場での経験値は私よりはるかに高いですし、介護現場では口腔ケアに時間が割きたくてもなかなか難しいと思います。

そして、患者さんによって口腔内環境は様々で、介護度によってもできることは全く違ってきます。

とりあえず一般的な口腔ケアのお話をしますので、一つでも現場のヒントになることがあれば幸いです。

- ・ 清掃を中心とする口腔ケア
- ・ 機能訓練を中心とする口腔ケア

3 摂食・嚥下機能

要介護高齢者の状態

感染に対する抵抗力が弱い

口腔の機能衰退

口腔内の疾患

(歯周病、舌炎、口腔カンジダ等)

運動・機能の低下

(食塊形成不全、唾液分泌低下)

疼痛・不快症状・
知覚減退

むせ・せき・誤嚥

口臭、呼吸器感染症、低栄養、脱水

3 摂食・嚥下機能

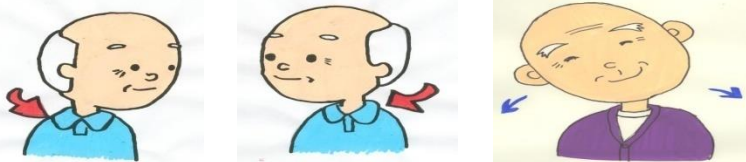
食事の前の嚥下訓練—健口体操

食事の前にまず歯磨きを！

深呼吸	お腹に手を当てゆっくりと深呼吸 吸う→5秒間息を止める→吐く	3回 3回休んで3回
首の体操	前後左右に曲げる・ゆっくり回す	
咀嚼訓練	歯をかみ合わせ舌を上アゴに押しつける	3秒3回
唇の体操	歯をかみ合わせ舌で上アゴを前後になめる	3回
舌の体操	「イ」と「ウ」を繰り返す	10回
	「パ、パ、パ」をはっきり発音する	20回
大きな声を出す	上唇、下唇をなめる。左右の口角をなめる 「タカ、タカ、タカ」とはっきり発音する	20回
息止め嚥下	机や車椅子の肘掛けを強く 押しながら「エイ」	10回休んで10回
飲み込み練習	息を止めて→唾液を飲む→咳払い	3回
もう一度深呼吸	口を閉じ鼻から大きく息を吸って唾液を飲み咳払い	

健口体操

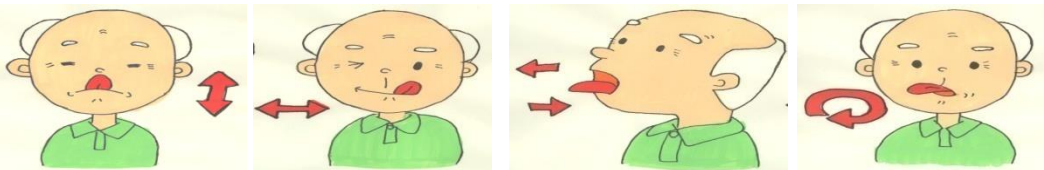
お口の機能を保ち、美味しく食事するため、食前に健口体操を行いましょう



- ②後ろを振り返るように、左右に首を回します。
- ③顔を正面に向けて左右に首を傾けます。



- ⑤口を「あー」としっかり開け「んー」としっかり閉じます。
- ⑥唇を「いー」と横に引き、次に「うー」ととがらせます。

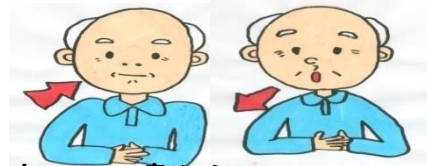


- ⑧口を開けて舌を出して、鼻やあごをなめるように上下に動かします。
- ⑨舌をできるだけ前に出して左右に動かします。
- ⑩口を開けて舌をおもいきり出したりひっこめたりします。
- ⑪口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわします。



耳下腺：人さし指から小指までの4本を頬にあて、上の奥歯の辺りを後ろから前に向かってまわします。
顎下腺：親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所くらいをゆっくりと押していきます。

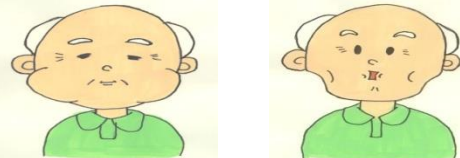
舌下腺：両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーっと押します。



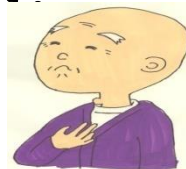
- ①お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い、お腹にためてから、口をすぼめてゆっくりと吐きます。



- ④肩を耳に近付けるように引き上げ、ストンと力を抜き落とします。



- ⑦頬をしっかりと膨らませた後、頬をへこませます。



- ⑫呼吸を整え、続けて2回唾液をごっくんと飲み込みます。

3 口腔ケアの実践

口腔乾燥の対処法



○口腔内を保湿する

うがいをして、専用のマウススプレー、保湿剤で保湿します

○噛むことで唾液の分泌を促します

①ガムなどを噛む（キシリトール、虫歯予防成分配合のものにしましょう）

②食事の時に水分をしっかりと取り、噛む回数を増やすよう心がける

○舌の運動

舌を動かすことで唾液腺が刺激され唾液の分泌を促します



●舌を「べー」と出す



●舌をのどの奥の方へ引く



●口の両角をなめる



●上下の唇を触るようにする

○唾液腺のマッサージ

唾液腺をマッサージして唾液分泌を促します

3つの唾液腺



耳下腺のマッサージ

4本の指でぐるぐるとほくすようにマッサージします。



顎下腺・舌下腺のマッサージ



人差し指で顎下腺、親指で舌下腺を同時に押します。

正しい位置を押すとジワーっと唾液が出てきます

重度の方は歯科医に相談しましょう!!

4

口呼吸を鼻呼吸に
変える習慣について

4 口呼吸を鼻呼吸に変える習慣について



そもそも誤嚥を起こす原因として口呼吸が挙げられるようになりました。

要介護者の口腔に関する問題として、誤嚥性肺炎の他に口腔乾燥や口臭、むし歯や歯周炎が挙げられます。

口腔乾燥は加齢や薬物服用も原因とされますが、口呼吸することで更に助長されます。

口呼吸で口の中が乾燥することで、唾液の働きが弱くなって口腔内細菌が繁殖して、口臭を起こし虫歯や歯周病を更に進行させます。

口で息をするために舌がノドの奥に下がってしまっ
て、いびきや睡眠時無呼吸症候群を引き起こします。
更に口呼吸で誤嚥をしなくても、病原菌が肺に取り
込まれて風邪やインフルエンザに掛かりやすくなっ
たり、免疫機能のバランスが崩れてアレルギーの
引き金になると言われています。

口呼吸には危険がいっぱい！

皆さんは、鼻呼吸ですか？口呼吸ですか？

ほとんどの人が、「私は鼻で呼吸している」と思っているのではないのでしょうか。

ところが、無意識のうちに口呼吸をしているという人がかなり多く、日本人の半数以上が口呼吸をし、小学生以下に至っては、8割が口呼吸をしている状況だということなのです。

そして、その口呼吸が、さまざまな病気の原因となっている可能性があることが注目を集めています。

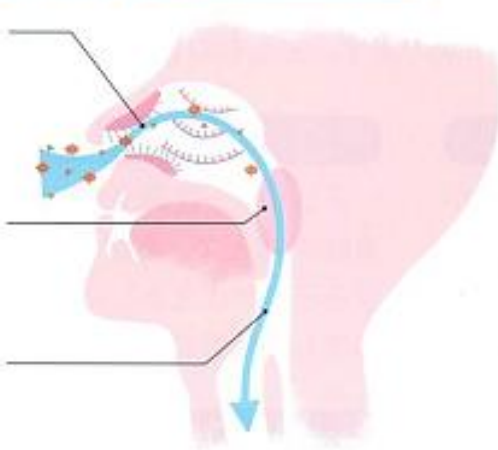
鼻呼吸と口呼吸はこんなに違う！

鼻で呼吸すると……

①鼻毛や線毛で、細菌やウイルスなどの異物を濾過。

②扁桃リンパ組織がさらに異物を防御。

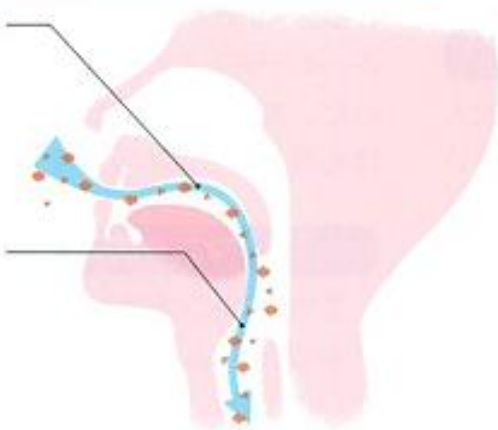
③鼻の中で温められ加湿された空気が肺に入る。



口で呼吸すると……

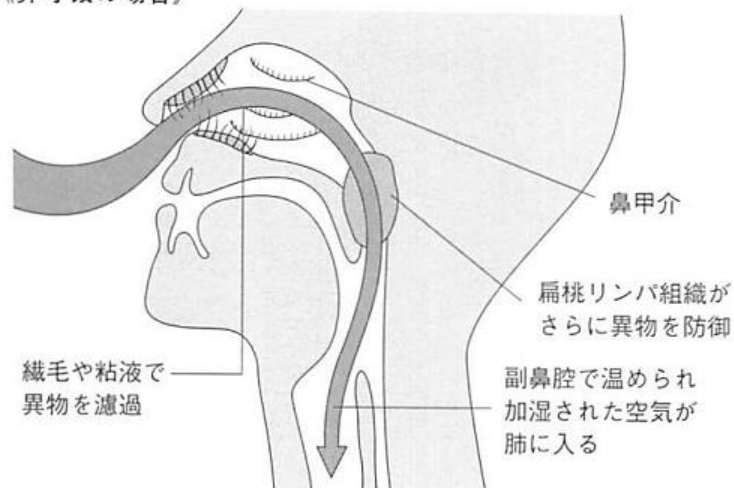
①口の中が乾燥して、細菌などが繁殖しやすくなる。

②乾いて冷たい異物だらけの空気が、直接のどを通り、肺に入る。

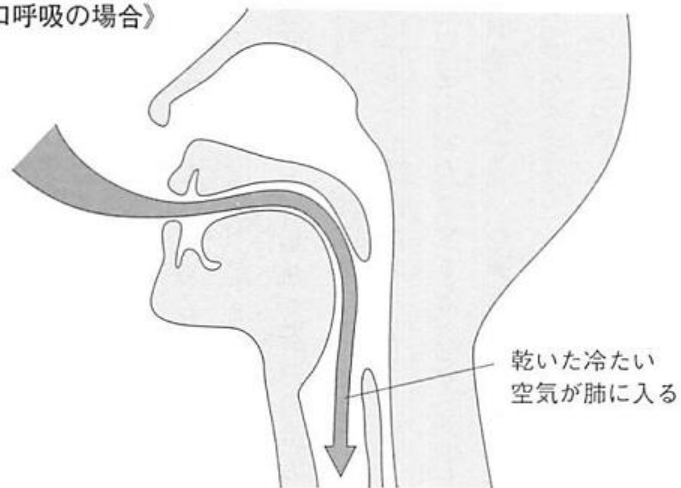


鼻呼吸と口呼吸の違い

《鼻呼吸の場合》



《口呼吸の場合》



鼻呼吸と口呼吸の違い

■鼻呼吸のメリット

●吸い込んだ空気の除塵をしてくれる

私たちが、吸い込む空気には、さまざまな病原菌が含まれていますが、病原菌の50～80%は鼻の粘膜に吸着され、処理されます。

●吸い込んだ空気の加湿をしてくれる

鼻呼吸の場合は、冷たくて乾いた空気でも、鼻腔で暖められ、湿度を含んだ状態で、のどまで到達します。加湿が不十分だと肺胞の粘膜になじみにくく酸素がスムーズに吸収されません。

●病原菌の繁殖を抑える

吐く息も、鼻腔を通ることで、鼻腔を適度に乾燥させ、カゼのウイルスなどの病原菌の繁殖を抑える効果を発揮します。

その結果……

●免疫力向上

●からだに十分な酸素が吸収される

●脳が活性化され、筋肉も生き生きする

■口呼吸のデメリット

●病原菌が白血球の中に入り込み、全身に運ばれてしまう

口から吸引した空気は、そのままのどまで行ってしまい、のどの粘膜が、さまざまな病原菌に無防備におかされることとなります。そしてこうした病原菌が白血球の中に入り込み、全身に運ばれてしまいます。

●のどを乾燥させ、加湿不十分な空気が肺に入る

のどには、温度、湿度の調節機能がないので、ほぼ吸い込んだときと同じ状態の空気がのどを直撃し、のどを乾かしたり、冷やしたりして、リンパ組織に損傷を与えます。

●鼻腔や副鼻腔に細菌やウイルスが増殖しやすくなる

空気が鼻腔を通らないと、汚れがたまり、常にじめじめした状態になるため

その結果……

●免疫力低下

●酸素が吸収されにくい

◆口呼吸にはこんなに怖いことが・・・

病原菌が肺に取り込まれ、全身に運ばれてしまう



免疫機能のバランスが崩れ、アレルギーなどの引き金になる



◆口呼吸にはこんなに怖いことが・・・

口の中が渇き、唾液が不足することで口臭、歯周病、虫歯の原因に



体内に細菌が侵入し、風邪などにかかりやすくなる



本来の呼吸法「鼻呼吸」だと…



インフルエンザ激減！唾液溢れる！あいうべ体操のやり方 モーニングバード

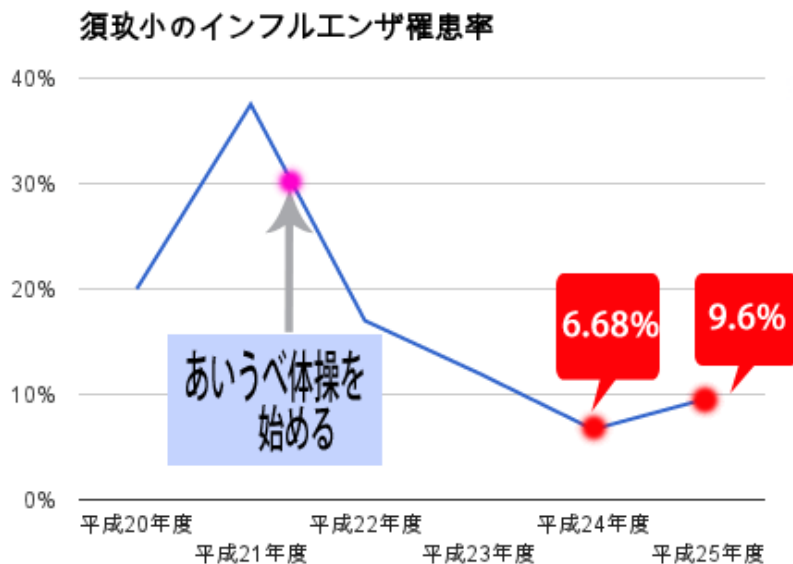
2014年11月21日

モーニングバードで個性的だけどインフルエンザ予防に効果がある「あいうべ体操」なるものが紹介されました。

福岡県にある須玖(すぐ)小学校で行われている体操なんです、これをやるようになってからインフルエンザにかかる生徒が激減したんだそう。

養護教諭の先生によると「歯磨きとか窓開けとか沢山やってもなかなか予防の効果が上がらなかったが、あいうべ体操をした翌年からきちんと数字に出てきた」とのこと。

須玖小学校調べの下記のグラフでも分かるように「あいうべ体操」を始めてから、インフルエンザにかかる割合が1/4にも減少しているんです。



一昨年、インフルエンザの流行と「あいうべ体操」による予防についてモーニングバード、いっぷく、あさチャン!、めざましテレビなどで報道されました。



モーニングバード
2014. 11.



8:11

インフルエンザ激減“あいうべ体操”

とりたま

“あいうべ体操”考案者
みらいクリニック
今井 一彰院長

唾液の中には体の中のばい菌を殺してくれる



インフルエンザ激減“あいうべ体操”

とりたま



あ 口角を張りのどの奥がみえるくらい大きく開く



い 前歯が見え 首に筋が浮くくらい横に開く



べ 舌先を下あごに伸ばすように



う タコの口のように唇を突き出す

東日本震災が発生して1月余りが経過した。被災地では生活物資や医療の不足など、不自由な生活が強いられる中、インフルエンザや肺炎など呼吸器系の二次的疾患が増えているという。体が落ち、ほろもろな環境で健康を守るにはどうしたらいいのか。「命の入り口」である口を、「病の入り口」にせず、正しい方法を、岡山大学病院小児病棟の岡崎好秀さんへ、みらいクリニック院長の今井一彰さんに聞いた。(聞き手は食の向う編集部 佐藤弘)

「一般に、自然災害の被災地では、どんな疾病が増える傾向にあるのか。」
 岡崎 16年前に発生した阪神・淡路大震災のケースが参考になると思う。私現場で巡回診療したり、その後の聞き取り調査をしたが、災害直後の医師におけるニーズは、救急処置処置を要する外傷や骨折、ショック、脱水症などが多かった。それから徐々に呼吸器系が増え、それが二次的疾患で肺炎や気管支炎が増えた。
 その原因は、
 岡崎 寒さや栄養不足、脱水状態など、また、砂塵(びり)と、火事による空気汚染によって気管支ぜんそくが増えた。このほか、出血性胃腸炎、心筋梗塞、脳出血等のほか、被災で心期的な傷を受けたことによる精神疾患も目立ってきた。
 今井 どのように医療のニーズは、災害からの時間の経過とともに変化していき、また規模が大きくなるにつれ、二次災害としての疾病が増加するのだ。

被災時に有効「あいうべ体操」



あいうべ体操のやり方
 「あー」と口を大きく開き、「いー」と口を大きく横に広げ、「うー」と口を強く前に突き出し、「べー」と舌を突き出して下に伸ばす動作が1セット。1日30セットを目安に、毎日続ける。声は出しても出さなくても構わない。しゃべるときより口をしっかり大きく動かす必要があるが無理は禁物。入浴時にやるのがお勧めだ。

今井 ころした状態で有効なのが、鼻呼吸です。「あいうべ体操」は、呼吸の分泌を促し、口腔内やのどの粘膜を潤すから口臭を減らす。舌の位置が上がると、ほろびやウイルスが直ぐ口の中に入る。「呼吸」から、鼻毛や、鼻粘膜の粘膜炎にある細かな鼻毛も、あいうべ体操を通して外気を取り込む「鼻呼吸」に変わり、天然のマスクになっているのと同じ状態になる。あるある疾病のリスクを軽減できる。舌や喉の筋肉が鍛えられ、特高熱者は、食糧入るべき食べ物はいないが、気管支や肺中にウイルスが侵入しにくくなる。

大 2011年04月17日
 西日本新聞

かむ力維持 鼻呼吸促す 疾病リスクを軽減

岡崎 栄養状態の悪化やストレスで抵抗力が弱まり、歯周病が悪化したら、親知らずが痛み出したり、口内炎を発症しやすくなる。歯の悪化も招きやすい。
 岡崎 ショック、脱水症などが多かった。それから徐々に呼吸器系が増え、それが二次的疾患で肺炎や気管支炎が増えた。

中、我慢できずに泣きたす子どもを察するため、甘いお菓子を与えたのが原因だった。避難所生活では口臭も問題になる。ほかの被災民から、その人がしゃべり出さない、

「高槻市がけき片」なども、今後はますます増えるだろう。災害時は食べられない人から重症化するケースが多い。
 岡崎 救い出現では、なでも食べられる工夫を講ずる必要がある。健康を維持するには、健康な食生活を送っているとお金を貯蓄し、いつでも問題になるないが、非常時は備蓄を怠らなければならぬ。

の入り口の出口



岡山大学病院小児病棟 岡崎 好秀さん
 1973年生まれ、大阪府生まれ。愛知学院大学歯学部卒業。岡山大学小児病棟、岡崎小児科、児童科、保健科、教育。今月15日、自らの経験(動物園でのボランティア)をテーマに、若手職員研修会を企画した。



みらいクリニック院長 今井 一彰さん
 鹿児島県出身。山口大学医学部卒業。薬剤師と機械師の二重資格。2008年、福知山博多区にみらいクリニックを開業。著書に「口の体操「あいうべ」」(マキ出版)。

口呼吸の癖直そう —— 目印貼り日々意識

仕事中や勉強中、テレビを見ている時など気付くと口を開けていませんか？ 自分では気付かず、口呼吸をしている人は意外といいます。

ぽかんと口を開けているのは見た目が良くないだけでなく、外気から直接細菌が入るなどの悪影響も。口中が乾いて雑菌が繁殖しやすくなると口臭も強くなりがちです。

口呼吸は主に口の周りにある筋肉の衰えや、癖が原因。癖になっている場合は、日々意識することでずいぶん改善

暮らしのアドバイス



されます。例えば、身近に使ういろいろな物に何か目印を描くか貼っておきます。その目印を見るたびに口呼吸をしていないか意識すると、癖も解消されていきます。

27年11月7日山陽新聞、暮らしのアドバイス、口呼吸

歯周病 ~新しい視点から

岡山大学病院歯周科助教 伊東 孝

いとう・たかし 奈良県・奈良学園高、岡山大歯学部卒。同大学院医歯薬学総合研究科修了。岡山大病院医員を経て、2013年から現職。大阪府出身。



④ 学童期に見られる歯周病

歯周病と聞くと、中年期以降の病気というイメージがあるのではないのでしょうか。若い世代、特に学童期では、あまり重視されない病気かもしれません。しかし、そこに大きな落とし穴があります。

学童期の口腔内では、子どもの歯である「乳歯」から大人の歯である「永久歯」へと生えかわる「歯の世代交代」がおきます。生後6カ月ごろから生え始める乳歯は、授乳から離乳食、そして固形食へと食事摂取の仕方を習得していく上でとても大切な歯です。また、発音や会話といったコミュニケーション能力

力を成長させる上でも、とても重要な働きをしています。6歳を迎えるころから、乳歯に別れを告げ、永久歯へと生え替わり始めます。永久歯への生え替わりの時期は、ちょうど身体の成長の時期に一致しています。永久歯は顎骨の発達に影響を与え、28本の永久歯がすべて生えそろうころには第一次成長期がちょうど終わりを迎えます。このように、歯は身体の成長と大きく関係しています。

乳歯と永久歯が混在している時期は、歯並びがともてデコボコしており、一生のうちでも歯を磨くのが特に難しい時期にあ

たります。当然、むし歯や歯肉炎のリスクも高くなりますが、この時期こそブラッシングや間食などの生活習慣の基礎が出来上がると言っても過言ではありません。また、学童期にみられる口腔内の問題として、口呼吸の影響があります。口呼吸は鼻呼吸に比べ、口の中が乾燥しやすく、細菌が繁殖しやすい環境をつくり出します。むし歯や歯周病は口腔内に常在する細菌が原因で発症する感染症ですので、当然これらの病気になるリスクは上がります。さらに、口臭、歯並び、そして呼吸器系など全身の健康にも影響します。

口呼吸をしているかどうかを見る方法として、上顎前歯において、表側の歯面の乾燥と着色の有無、そして歯の裏側の歯肉状態を観察します。乾いて着色していたり、歯肉が赤く腫れて波状になったり（堤状隆起≡写真）します。

学童期に、このような状態を観察されたら口で呼吸している可能性が非常に高いので、早めの適切な対応が必要です。

一生の口腔状態を決めることとなる学童期の口腔管理は、非常に重要です。学校歯科検診で問題点を指摘される前に、定期的に歯科医院を受診して、適切な予防処置を受けることが大切です。

27年11月9日山陽新聞、歯周病～新しい視点から、伊東孝

27年12月発刊

あいうべカード 5分でわかるマンガ あいうべポスター 3大付録!

自律神経を整えて病気を治す!

口の体操 あいうべ

みらいクリニック院長 今井一彰

インフルエンザ カゼを強力に防ぐ! 学級閉鎖が激減!

高血圧、アトピー、花粉症から
リウマチ、潰瘍性大腸炎、
無呼吸症まで大改善!

- 高血圧
- アトピー
- ぜんそく
- 花粉症
- インフルエンザ
- カゼ
- 誤嚥性肺炎
- 蓄膿症
- 便秘
- 潰瘍性大腸炎
- クローン病
- 睡眠時無呼吸症
- うつ
- パニック障害
- パーキンソン病
- 関節リウマチ
- 掌跖膿疱症
- 尋常性乾癬
- 歯周病
- ドライマウス
- 口臭



口呼吸が
鼻呼吸に変わり
全身若返る!

マキノ出版ムック「社説」特別編集

自律神経を整えて病気を治す! 口の体操あいうべ
みらいクリニック院長 今井一彰

27年2月発刊

健康でいたければ

鼻呼吸に しなさい

あいうべ体操 と ロテーブ

でカラダがよみがえる!

みらいクリニック院長

今井一彰

花粉症、
アトピーなど
アレルギー改善。
インフルエンザ、
歯周病など
の感染予防。
リウマチ、
ぜんそく…
難治性疾患
に効果!



あなたは“恐ろしい口呼吸”
を無意識にしている!!

イラスト
図解版

河出書房新社 定価 本体1200円(税別)

「健康でいたければ鼻呼吸にしなさい」
みらいクリニック院長 今井一彰

口呼吸チェックリスト

- 1. いつも口を開けている。
- 2. 口を閉じると、あごに梅干し状のふくらみとシワができる。
- 3. 食べるときにクチャクチャ音をたてる。
- 4. 歯のかみ合わせが悪い。
- 5. 唇がよく乾く。
- 6. 口臭が強い。
- 7. 朝、起きたときに、のどがヒリヒリする。
- 8. イビキや歯ぎしりがある。
- 9. タバコを吸っている。
- 10. 激しいスポーツをしている。



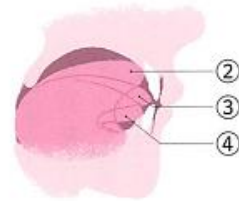
いくつかありましたか？ 答えは下の本文をご覧ください。

口呼吸チェック2

口を閉じてみてください。
そのとき、舌先はどこに当たっていますか？



① 口蓋 (上あご)



② 上の前歯の内側の歯茎

③ 上下の歯と歯の間

④ 下の前歯の内側の歯茎

①の人は鼻呼吸といえますが、
それ以外の人は口呼吸といえます。

でも、心配することはありません。②～④の人も20ページにある口の体操「あいうべ」を10回やってみてください。舌の先が当たる場所が、①に近づくはずですよ。



口呼吸によって起こる可能性のある主な病気

1

歯や口の病気

歯周病、虫歯、ドライマウス、口臭、口内炎、口唇ヘルペス、顎関節症など

2

消化器の病気

胃炎、便秘、下痢、過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎、クローン病、痔など

3

精神の病気

うつ病、うつ症状、パニック障害、全身倦怠など

4

呼吸器の病気

カゼ、インフルエンザ、肺炎（誤嚥性肺炎）、気管支炎、上咽頭炎、蓄膿症（慢性副鼻腔炎）など

5

アレルギー

アトピー性皮膚炎、ぜんそく、花粉症、鼻炎、鼻づまりなど

6

膠原病

関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン症候群など

7

その他の病気

高血圧、腎臓病、睡眠時無呼吸症、イビキ、尋常性乾癬、掌蹠膿疱症、頭痛、肩こり、腰痛、パーキンソン病、化学物質過敏症など



口呼吸によって起こるそのほかの弊害

- 顔や体のゆがみ
- 浅く速い呼吸
- 歯並びの乱れ、口元の変形
- 学力・運動能力の低下
- 体の冷え・機能低下



出っ歯



唇の荒れ



二重あご



無気力

* 口呼吸を鼻呼吸に変える習慣について



それでは口呼吸を鼻呼吸に変えるにはどうしたらいいでしょう？

まずは日頃、口をポカンと開けて息をしている人がいたら、口を閉じて鼻で息をするように促してあげてください。

鼻で呼吸するのが正しいことだと認識させて、日中の口呼吸する時間を少しでも短くするようにしましょう。

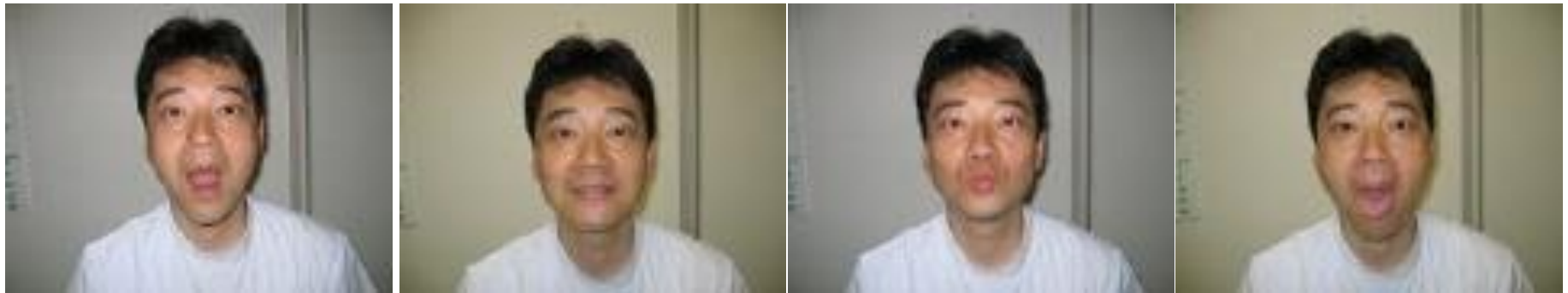
その上で積極的に口呼吸を鼻呼吸へ変える方法として、内科医の今井一彰先生が提唱されている「**あいうべ体操**」があります。

これは口の周りの筋肉を活性化させる共に、ノドの奥に下がった舌を正常な前の位置に戻すことを目的として、あーいーうーべーと唱えるお口の体操です。

これを一日30回を目安におこなうものです。

口呼吸の改善法「あいうべ」体操

口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。そのため、「あいうべ体操」をしっかりと継続している人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、症状もおもしろいように改善していきます。



「あいうべ体操」のやりかた

次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける

この体操は、真剣に行うとかなり疲れます。慣れるまでは、2～3度に分けたほうが続けやすいでしょう。入浴時にやるのがおすすめです。

また、「あいうべ体操」は、しゃべるときより口をしっかり、大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。

とくに顎関節症の人やあごを開けると痛む場合は、回数をへらすか、「いー」「うー」のみをくり返してください。この「いー」「うー」体操は、関節に負担がかからないため、何回行ってもけっこうです。

「べー」がうまくできない人は、大きめのあめ玉をなめて、舌を運動させましょう。舌運動と甘味の刺激で、脳も活性化します。

口を開けると痛い場合

●「いーうー」体操



★唾液がよく出て口が潤う！
ドライアイにも効く

「いーうー」だけを
繰り返すのではなく、
両方合わせて繰り返す
と効果的

●舌の体操



①舌を閉じたまま、上の歯と唇の間で舌を左右にゆっくり滑らせる。これを1回として10回行い、下の歯も同様に行う。



②左のほおの内側に舌をグーッと数秒押しつける。同様に、右のほおの内側も行なう。左右を1回として20回行う。

「あいうべ」体操のやり方

- 1 「あー」と、口を大きく開く。
- 2 「いー」と、口を大きく横に広げる。



- 3 「うー」と、口を前に突き出す。
- 4 「べー」と、舌を突き出して下に伸ばす。



※①～④を1回として、1日30回を日安に毎日続ける。

あいうべカード 5分でわかるマンガ あいうべポスター 3大付録!

自律神経を整えて病気を治す!

口の体操 あいうべ

あいうべのつくり手 今井一彰

インフルエンザ カゼ を強力に防ぐ! 学問的効果が実証!

- 高血圧
- アトピー
- ぜんそく
- 花粉症
- インフルエンザ
- カゼ
- 誤嚥性肺炎
- 歯周病
- 便秘
- 気管支炎
- クローン病
- 経絡の活性化
- うつ
- パーキンソン病
- 関節リウマチ
- 家族性高血圧
- 糖尿病
- 車酔い
- ドライマウス
- 口臭



高血圧、アトピー、花粉症から
リウマチ、潰瘍性大腸炎、
無呼吸症まで大改善!

口呼吸が
鼻呼吸に変わり
全身が返る!

写真/高橋マンナ(佐賀県)提供

ロテープのやり方

用意するもの

幅1.2cm前後の医療用のテープ
(サージカルテープや絆創膏など)
※薬局で購入できる。



- 1 テープを5cmほどに切る。



- 2 唇の中央に縦にはって、そのまま乾かす。
※強くはる必要はない。

- 3 朝、起きたらテープをはがす。



テープにかぶれやすい場合

かぶれやすい人は
テープの接着面を
少なくする!



- ①5cmに切ったテープと4cmに切ったテープを用意する。
- ②5cmのテープの上下5mmずつ残し、二つのテープの接着面どうしを重ね合わせる。
- ③唇の中央に縦にはる。

鼻がつまっている場合

口にテープをはる前に、鼻白のツボ刺激を行う。



鼻白

まっすぐ正面を見たときの
鼻の真下。眼球が収
まっている骨のくぼみの
下縁から約1本分



左右の人差し指の腹で
10秒押すのを2〜3
回くり返す。



いつでも・・・どこでも・・・簡単にできる！

お口の体操で気分転換

近頃お口が乾くな・・・と感じたらお口の体操でお口まわりの筋力アップを始めてみましょう。

唾液が出やすくなり、歯のトラブル予防につながり、お口もさっぱり！

いきいきしたお顔の表情づくりにも効果があります。



口を「あ～い～う～」と大きく動かし、最後に舌をだします

<p>のどの奥が見えるまで・・・</p>	<p>頬と首すじに張りを感じるように・・・</p>	<p>ひよっとこ顔のお口です</p>	<p>舌のつけ根に刺激を感じるように</p>
<p>①「あー」と口を大きく開く</p>	<p>②「いー」と口を大きく横に開く</p>	<p>③「うー」と口を強く前に突き出す</p>	<p>④「べー」と舌を下に伸ばす</p>

基本的なやり方

- ・声は出しても、出さなくてもかまいません。
- ・ふだんしゃべるときより、お口を大きく動かしましょう。
- ・①～④の動作を1セットとし、1日30セット行うのが目安です。10セットを3回に分けて行ってもよいです。最初から無理せず少しずつ回数を増やすなど調整しましょう。
- ・顎に痛みがある場合は無理せず「いー」「うー」のみにしましょう。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

●できるだけ大きさに、声は少力でOK!

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ



●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

5 歯科医師会からみなさんに
提供できること

5 歯科医師会から多職種連携会議へ提供できること

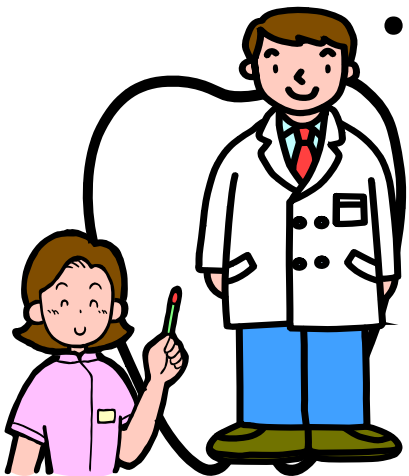


この度、多職種連携会議において、口腔ケアについてお話しさせていただきました。
 そして、配付資料として岡山県歯科医師会と日本歯科医師会・8020推進財団の口腔ケア関係のリーフレットをお配りしました。

新見歯科医師会として口腔ケアに関する相談や今回配布したリーフレットを施設内の研修などで利用したいご要望があれば、できる範囲内で対応します。

口腔ケア困ったらどうする？

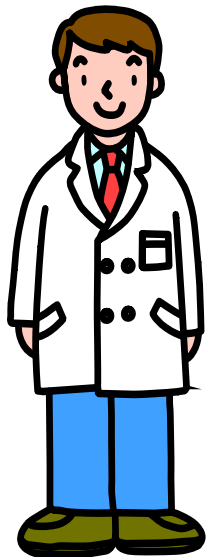
- 医師、看護師
- かかりつけ歯科医院
- 往診歯科医師
- 訪問歯科衛生士
- ケアマネジャー



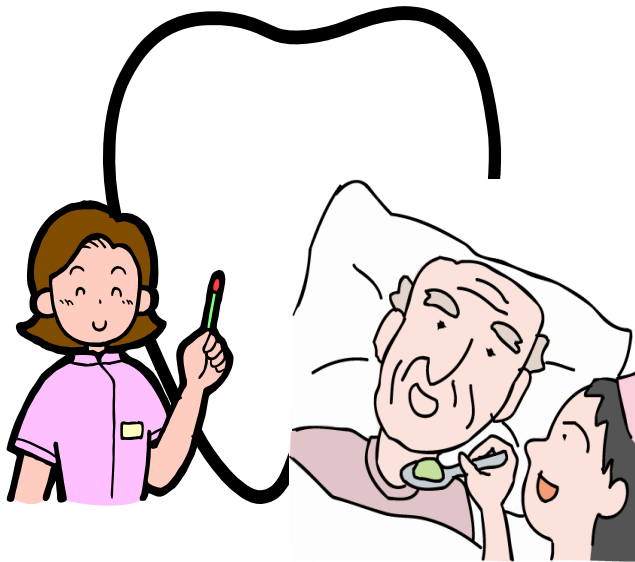
あなたが困ったときに相談できる信頼できる人を何人思い浮かべることができますか？

お口の健康を維持する為には！

- お口の中に**関心を持ち、清潔にすること**
- **我慢しないこと、あきらめないこと、相談すること**
- **地域の身近な所でかかりつけ歯科医を持つこと**
(定期健診を日頃から受けておくこと)
- **訪問歯科診療や口腔ケア**を依頼してみることに。



口腔ケア
食事摂取



口腔ケアマニュアルのご紹介

インターネットで「口腔ケアマニュアル」で検索すると見つかります。

<http://www.dent.niigata-u.ac.jp/oral-care/oral-care.pdf>

口腔ケアマニュアル

介護関係者向け手引き



参考価格

・ 歯科材料店

ライオン エラック 5 4 1 S 238円／1本

ライオン DENT.EX systema genki 313円／1本

サンスター バトラー スポンジ ブラシ 50本1,500円 30円／1本

サンスター 義歯用歯ブラシ 340円／1本

・ Ciメディカル

Ci23 100本3,218円 32円／1本

CiベーシックS 20本646円 32円／1本

Ci800S超先細毛 50本4,380円 88円／1本

Ci スポンジ ブラシ 50本860円 17円／1本

口腔用 スポンジ、 スポンジカ 50本1,068円 21円／1本

Ciデンチャー ブラシ 95円／1本

ゼクリン（舌ブラシ） 20本1,900円 95円／1本

にいきみプラザ・ダイソー



5 訪問歯科診療

訪問歯科診療について

訪問歯科診療 ご案内



ご存知ですか？
ご自宅・施設・病院で歯科診療が受けられます

お問い合わせ・お申し込みは

(一社)新見歯科医師会

歯科往診相談窓口

寝たきり、入院などで歯科医院に通院できない方を対象として、お近くの歯科医院をご紹介します



歯科衛生士がご相談に応じます

岡山県歯科医師会館内

歯科往診サポートセンター

☎086-224-1255

電話受付 月～金 10:00～15:00(祝日・年末年始は除く)

時間外の申込みは、ホームページから [岡山県歯科医師会](#)

7 訪問歯科診療

訪問診療風景



本日の研修会の資料は、池田先生のご厚意で当会ホームページにて公開させて頂いております。各事業所の勉強会等でお使いになる場合は、下記よりダウンロード下さい。

新見地域在宅医療支援システム研究会ホームページ
活動報告記事内
(旧在宅医療連携拠点まんさくホームページ)

<http://mansaku.niimi-ishikai.jp//>