

くちの元気はからだの元気!

人が生きていくために必要な口の役割とは どんなことがあるのでしょうか?
そしてその大切な口の役割をまもるには どんな工夫をしたらよいのでしょうか?
今回はその疑問について考えていきましょう!



歯科衛生士(修士(社会学)、博士(歯学))
神戸常盤大学短期大学部 教授
口腔ケア研究会ひろしま 副代表

はらくみこ
原久美子

1969年 広島大学歯学部附属病院勤務
1988年 広島大学歯学部附属歯科衛生士学校 専任講師
2003年 広島修道大学大学院人文科学研究科修士課程修了
2005年 広島大学歯学部口腔保健学科 講師
2008年 広島大学大学院医歯薬学総合研究科博士課程修了
2015年 神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科 教授

人が生きていくために必要な口の役割とは どんなことがあるのでしょうか?

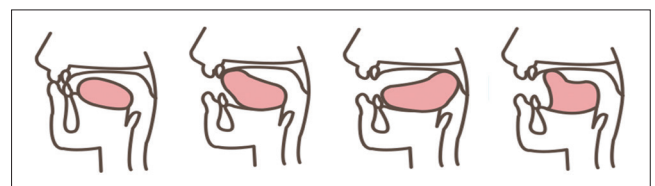
まず、思いつくのは「食べる」ことです。食べ物を口に取り込み、よく噛んで、消化酵素を含む唾液の分泌を良くして快便へとつなげます。次に「安眠できる」です。むし歯の痛みや口の乾燥は安眠を妨げます。お口の健康は、安眠につながります。次は「会話ができる」と「表情をつくる」です。口唇・舌・歯・頬・軟口蓋のおかげで発音ができ、笑顔が作れます。最後に「呼吸ができる」です。口は空気の通り道です。このように、口には大事な役割があり、人の生涯の「生活の質・生命の質・人生の質」に大きく関わっています。しかし、残念ながら、口の役割をまもる機能は低下(オーラルフレイル)していきます。口の機能が低下すると、食べこぼす・うまく食べ物が飲み込めない・滑舌が悪くなるなどの状態が起こります。

口の機能を体感してみよう!

話す・飲み込む・噛むための、口唇・舌・歯・頬・軟口蓋の動きを確認してみましょう。

《話す時の確認》

唇を開けたまま、「パ」と発音してみましょう。言えましたか?続いて、舌を動かさずに「タ」・「カ」・「ラ」と発音してみましょう。言えましたか?言えなかったですね。唇を閉じることで、「パ行・マ行」の発音ができます。また、舌が上の前歯の裏側に当たって「タ」の発音ができ、舌が奥側に盛り上がって「カ」の発音ができ、舌が上後方に巻くように反転して「ラ」が発音できます。



「パ」唇が閉じる 「タ」舌の先が前歯の裏側につく 「カ」舌の奥が盛り上がる 「ラ」舌の先が反転する

図1 話す時の口唇と舌の動き

《飲み込む時の確認》

唇を開けたまま、唾液を飲み込んでみましょう。飲み込めましたか？次に舌を動かさずに、唾液を飲み込んでみましょう。飲み込めましたか？飲み込めなかったですね。食べ物を飲み込む時は、唇が閉じて、軟口蓋が拳がって鼻に食べ物が回らないようにし、舌が喉の方向にうねるように動いて食べ物を喉に送ります。また、食べる人の一口量を決めるのも口唇です。

《噛む時の確認》

ご飯を4～5回噛んで、口を開けてみましょう。ご飯が奥歯の上に乗っていますね。これは、舌と頬が協調してあって、ご飯を歯の上に乗せています。頬の筋力が弱いと、舌に押されて頬側にご飯が落ちてしまいます。舌と頬は、食べ物をすり潰す奥歯の上に、食べ物を置く重要な役割があるのです。

他にも唇は、食べ物の温度や形や硬さも感知し、舌は味覚により腐敗などの危険を察知します。

唇と舌と軟口蓋と歯と頬の絶妙なタイミングの動きにより、楽しく会話したり、食べこぼすこともなく、食事をする事ができているのです。なので、口の軽微な衰えを見逃さないようにしましょう。

🍀 口唇・舌・頬・軟口蓋のトレーニング

食事の途中にむせたり、食べこぼしたり、時には、飲み物が鼻に回ったりしたことがある人はありませんか？口の周囲の筋力が衰え始めています。日常生活のなかで工夫して鍛えましょう。

《口の周囲筋を鍛えるぶくぶくうがい》

ぶくぶくうがいに使う口の機能は、口唇・舌・頬・軟口蓋で、食べるときに使う機能と同じです。一口分の水を含み、瓶やペットボトルをゆすぐように、しっかりと泡をたて水流を起こしてうがいをします。頬・口唇・全体のそれぞれを5～10数える間、できるだけ沢山、ぶくぶくします。



図3 ぶくぶくうがい

《早口言葉を言ってみましょう》

早口言葉は、口唇や舌を素早く、巧みに動かす練習になります。舌の機能低下は、食べる力も低下しますので、思い出したら、「なまむぎなまごめなまたまご」「となりのきゃくはよくかきくうきゃくだ」なんて言ってみましょう。

《吹き戻し訓練とブローイング訓練》

飲み込む時には、鼻へ通ずる道が閉鎖されないといけません(鼻咽腔閉鎖)。そのために、吹き戻し訓練やブローイング訓練が良いです。これは、息を、細くゆっくり長く吐きだしたり、短く強く長く吐きだします。吹く動作(口腔気流)により鼻咽腔閉鎖に関わる神経・筋群の活性化が促進され、吹く時間を長くしたりすることで呼吸のコントロールにもなり持久力を高めます。楽しみながら笑いながらやってみましょう。



息を細く長く持続させましょう

図4 吹き戻し

吹き戻しは、昔、懐かしいおもちゃです。吹き戻しを、一気に強く吹くこと繰り返したり、吹き伸ばしたまま戻らない程度の最小呼気で、伸びを持続させます。タイプには、1本から様々なタイプがあります。1本から始めて、持続力がつくと2本3本と増やしていきましょう。また、負荷がかかるレベル別も

あります。ちなみに、淡路島に「吹き戻しの里」という施設があります。

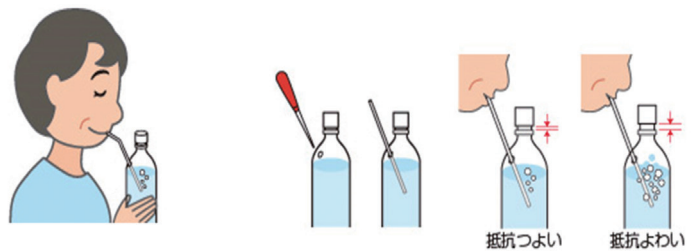
次はブローイングです。ペットボトルの半分より上の位置に穴をあけ、ストローを入れます。空気が漏れないようにストローとペットボトルの継ぎ目にテープを貼ります。水を半分くらい入れて蓋をします。お腹で空

気を吸い、小さい泡が出るようにゆっくり吐き出し、なるべく長く吐き続けます。次は大きな泡がたつように息を強く吐き出します。一気にではなく、強く長くです。これを交互に繰り返します。また、こんな楽しいこともできます。グローブの指に好きな絵を描いて、紙コップにかぶせます。紙コップの横に穴をあけ、ストローを差し込みます。空気が漏れないようにストローと紙コップの継ぎ目にテープを貼ります。吹きもどしの要領で吹きます。グローブの指がむくむくと起き上がって笑えます。

これらは、一度に何回もすると頭がクラクラしますので、2~3回したら休みましょう。

《声帯を強化しましょう》

声帯の強化は、誤嚥防止になります。息を一気に強く太く短く吐きだします。手軽な方法としては、机から立ち上がる時に、「よっころしょ」ではなく、机に肩幅に合わせて両手をつき、両手に体重をかけて、「ハッ」とか「エイッ」とか言って立ち上がると、毎日簡単にできます。壁に手をつけてでもできます。できるだけ大きい声をだすのがポイントです。あるいは、吸盤でくっつく、おもちゃの吹き矢も活用できます。唇がしっかり閉じないと息が漏れて飛びませんので、唇の強化と一石二鳥です。



ペットボトルのふたの閉め方を調節することで呼気にかかる負荷が調節できる。

図5 ブローイング(ペットボトル)

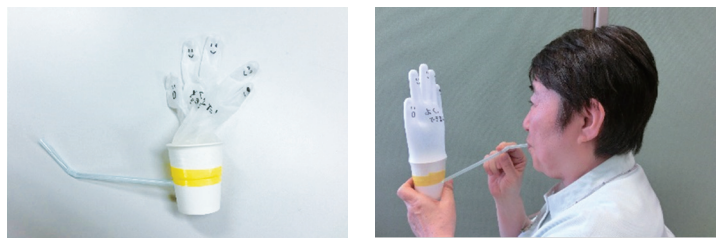


図6 笑えるブローイング

✿ 口の中の感覚機能を高めましょう

歯肉や粘膜、頬をマッサージして、口の中の感覚機能を高めましょう。唾液の分泌も促します。

歯ぐきの外側は、人差し指の腹の部分の部分を歯ぐきにあて、前歯から奥歯に向かってこすります。こする時は、1秒間に2回位、前から奥へリズムカルに行います。行う時の注意点は、清潔な口の中であること、指が清潔であること、前から奥への一方向で戻らないこと(往復しない)です。内側は、上あごの部分に人差し指の腹をあて、その場でグルグルと指を回しながら移動させ、全体をマッサージします。

頬は、人差し指の第二関節位までを頬の内側にあて、頬を外側に押し広げるように、上から下へおろしましょう。緊張した頬も柔らかくなります。

入れ歯の人は、入れ歯を外してしっかりぶくぶくうがいをした後に、義歯が接していた粘膜面に人差し指の腹をあて、同様にくるくる回してマッサージをします。

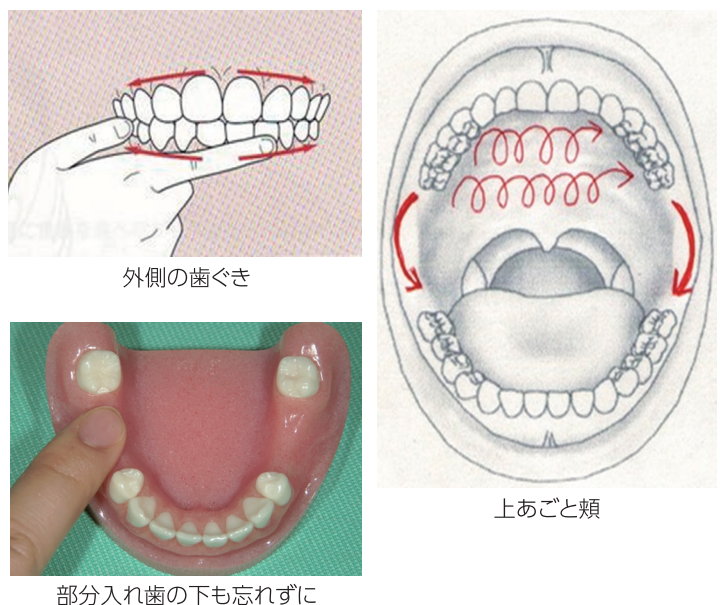


図7 口の中の粘膜マッサージ

🌸 唾液は大切!!

★唾液の分泌が少なかったら…。その対策!

パンや炒り卵が口の中でパサつきまとまらない、飲み込みにくい。また、おしゃべりしていて、急に咳こんだりしたなどの経験はありませんか?これは、唾液が少なくなって口が渴いているからおこります。十分な唾液量は、口と身体にとって大切な役割があります。①食べ物をまとめる作用、②舌の動きを円滑にする作用、③発がん物質を弱毒化する作用(唾液に30秒以上触れる必要がありますので、よく噛んで唾液と混ぜ合わせましょう)、④老化防止のパロチンというホルモンを含みます、⑤唾液アミラーゼが消化を助けます、⑥緩衝作用があります(食べた後は、口の中の細菌により唾液が酸性に傾きむし歯になりやすくなりますが、唾液には中性にもどす働きがあります)、⑦自浄作用(食べかすなどを洗い流します)⑧ムチンという粘性物質を含み口の中の粘膜を保護する作用などです。加えて、義歯の安定にも唾液は不可欠です。義歯は唾液によりピッタリと吸着します。もし唾液が少ないと、硬い義歯と粘膜が接触して痛みを感じます。さらに、唾液が少ないと口臭もでやすくなります。対策としては、《よく噛む》ことと、《唾液腺マッサージ》をしましょう。

《よく噛む》ことですが、口当たりが良いからと柔らかい食べ物ばかり食べていると唾液の分泌が少なくなります。食事には、きんぴらやハスの煮物などしっかり噛むものを取り入れましょう。ガムもお勧めです。キシリトール(70%以上含有)ガムをゴム状になっても噛むと良いですよ。

《唾液腺マッサージ》の方法は、図2を参考にされて下さい。唾液腺マッサージは安静時唾液量を増加させることが目的です。効果がすぐに表れる人もありますが、3~6ヶ月かかる場合もあります。毎日、継続して頂ければと思います。する時は、少しうつむき加減でしましょう。力が強すぎると抑制になるので、気持ちよい位の力で行って下さい。

唾液腺マッサージの方法

1 手のひらをすり合わせて温めます。次に、耳たぶの前に手のひらをあて、耳下腺部を温めます(耳下腺刺激)

2 ひとさし指から薬指までの3指を耳たぶの下にあてたまま、ぐるぐる回します。回した後に耳たぶの前から中指を小鼻の方向に滑らせ、上の奥歯のあたりで止め、2~3秒圧迫します。2を3回行います。

3 下顎の骨の内側の軟らかい部分に親指を当て、舌を突き上げるように押しあげます(顎下腺刺激)(耳の下から顎の先まで、3~4カ所位を順番に)

4 両手を組んで親指を立て、下顎の骨の内側に親指を当て、舌が上顎に、つくくらいに押しあげます(舌下腺刺激)

5 顎の下を、トントントンと軽くたたいて終わりです。

※1~4までを1セットとし 1回につき3セット繰り返します。最後に5を行います。
※歯磨き後の清潔な口の状態でいきましょう。

いつでも どこでも 手軽にマッサージ しっかり 唾液を出しましょう

広島大学大学院医歯薬保健学研究院統合健康科学部門口腔発達機能学 原久美子

図2 唾液腺マッサージ

🌸 定期歯科健診にいきましょう!

口の中に痛みなどの症状がなくても、3~6ヶ月に1回は、歯科医院に行って、歯や歯ぐきの状態、歯垢の付着状態などお口の健康状態をチェックしてもらいましょう。自分自身のセルフケアと定期歯科健診によるプロフェッショナルケアで口の健康を守り、全身の健康を守りましょう。

🌸 オーラルフレイルもフレイルもさようなら

定期歯科健診で健康なお口を保ち、日々、楽しみながら口腔周囲の筋力をつけて、しっかり食べましょう。そして体力・筋力を保ち、生活をおおいに楽しみましょう。

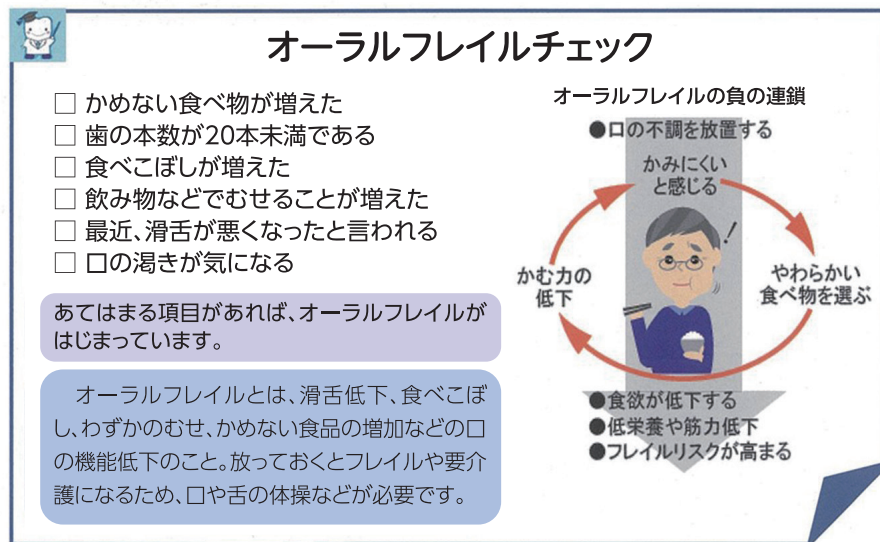
神戸市のオーラルフレイル対策

神戸市保健所口腔保健支援センター長(歯科医師) 渡辺 雅子

神戸市では、「神戸市歯科口腔保健推進条例(平成28年11月8日施行)」に基づき、新たに「神戸市保健所口腔保健支援センター」を設置して体制を強化しました。平成30年4月には「こうべ歯と口の健康づくりプラン(第2次)」を策定し、「生涯、自分の口で、おいしく食べる」を目標の一つに掲げ、健康寿命の延伸のため、オーラルフレイル対策に取り組んでいます。

◆オーラルフレイルとは◆

オーラルフレイルは、口の機能のささいな衰えをいい、口が渴く、滑舌が悪い、固い物が食べにくい、食べこぼしをする、飲み込みにくいなどの状態です。そのまま放置すると、4年後にはフレイル(心身の活力の低下)や要介護に2.4倍なりやすいことがわかっています。



「こうべ歯と口の健康づくりプラン(第2次)」概要版より

◆神戸市のオーラルフレイル対策◆

神戸市では、29年度より市内の特定健診会場・薬局などでフレイルチェックを実施する中で、だ液ゴックンテスト、咀嚼チェックガムなどを用いたオーラルフレイルチェックを行っています。

30年度は、市民の方に広く知って頂くために「オーラルフレイルって何?」というポスターを、地域の掲示板に掲示するなど啓発に努めています。

10月より、各区において、フレイル予防事業、フレイル改善通所サービスなどで、オーラルフレイル予防(口の体操など)に取り組んでいます。また11月は、「いい歯の日」関連イベントなどで、各区歯科医師会と兵庫県歯科衛生士会が、舌圧計、滑舌(パタカ回数)、口腔乾燥計などの機器を使用した「オーラルフレイルチェック」を行いました。



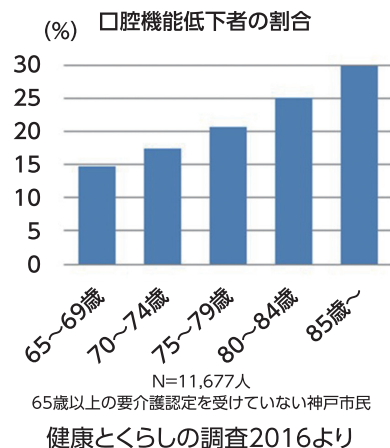
こうべ福祉・健康フェアでのオーラルフレイルチェック

◆口腔機能低下の要因について◆

要介護状態でない65歳以上の神戸市民11,677人を対象とした「健康とくらしの調査2016※」において、口腔機能低下者は19.3%でした。自立した元気な高齢者でも、口の機能が衰えていることがわかります。「年齢が高い」、「女性」、「自分の歯が20本未満」、「外出頻度が週1回未満」、「声を出して笑う頻度が少ない」などの要因が、口腔機能低下と関連していました。

口の機能を維持するには、自分の歯を残すとともに、社会参加をする、よく笑う、よく話すなど、人と交流することも大切です。

※健康とくらしの調査(JAGES:日本老年学的評価研究プロジェクト)



◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診しよう◆

生涯、自分の口でおいしく食べるために、むし歯や歯周病を予防して自分の歯を残すことが重要です。そのためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診するとともに、食べこぼしや、むせなどがあれば、オーラルフレイルの可能性を考え、早めに、かかりつけ歯科医に相談しましょう。健康寿命の延伸のため、ご自身の歯と口の健康づくりに努めましょう。

神戸市では、様々な歯科口腔保健対策を行っています。

詳しくは、神戸市ホームページ「歯と口の健康を守るために」

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/promotion/mouth/index.html>

口腔がん検診(無料)実施中

詳細は、神戸市歯科医師会ホームページをご覧ください



KOBE 健康くらぶ

神戸市民の健康をサポートするサイト

コーナー



ホームページも
ご覧ください

生涯、自分の口でおいしく食べるために



皆さんはお口の健康を心がけていますか? バランスの良い食事や適度な運動を心がけている人も、お口の健康づくりは後回しにしているかもしれません。

口の健康? しっかり歯磨きすればいいんでしょ?



歯磨きだけでは不十分です。毎日歯磨きしているのにむし歯になった...なんてことはありませんか?

え!? どうすれば、お口の健康を保てるの!?



お口の健康のために、5つことを心がけましょう!!

① かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診する

→ 歯科医院を定期的を受診して、フッ化物塗布・歯磨き指導・歯石除去などを受けましょう!

② 歯垢をとる

→ 歯垢はむし歯や歯周病の原因。歯ブラシや歯間清掃用具で取り除きましょう!



③ フッ化物を使う

→ むし歯予防のためにフッ化物を使いましょう!



④ 噛ミン30 (カミングサンマル)

→ 歯ごたえのある食品を選び、ひとくち30回以上よくかんで食べましょう!

⑤ たばこを吸わない

→ 喫煙は歯周病を悪化させる最大の要因! 口腔がんの危険性もあります。

公益財団法人神戸医療産業都市推進機構 クラスタ推進センター ヘルスケアサービス開発支援事業事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目5番2号 神戸キメックセンタービル7F

電話: 078-306-0719 FAX: 078-306-0752 E-mail: healthcare@fbri.org

<http://www.ibri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.php>