

歯や口の健康づくり ハンドブック

すこやかで心豊かな生活を送るために、
歯や口の健康を守りましょう。



contents 目次

知識編

知って得する健口知識

- 歯や口の役割 3
- 歯や口が元気だと、こんないいことがあります 4
 - 噛むことの効果 4
- むし歯と歯周病とは 5
- 歯周病と全身との関係 6
 - 誤嚥性肺炎 6
- 歯周病とたばことの関係 7
 - むし歯と受動喫煙 7
 - 災害時の対応 7
- 食事のときの注意点 8
 - むせ 8
 - 窒息 8
 - 食事姿勢 8

全身の病気と
歯周病は、とて
も深い関係が
あります。

たばこから
子どもの歯を
守りましょう。

食事のとき
むせやすい方は

8Pを



歯や口の健診の
受け方を知りたい

9Pを



歯のみがき方を
知りたい

10Pを



入れ歯の手入れ
方法を知りたい

11Pを



口の運動や体操
のやり方を知り
たい

13Pを



色々な食材を
食べやすくしたい

14Pを



情報編

身近でつかえる健口情報

- かかりつけ歯科医と『8020』 9
- 『オーラルフレイル』 9

定期的に健診を
受けましょう。

実践編

自分で続ける健口習慣

- 歯みがき方法 10
- 入れ歯の手入れについて 11
- うがいと舌の清掃 12
- 健口体操 13

うがいて、
すごい効果が
あるんです。

調理編

ちょっとした工夫でおいしく食べましょう

- 食べやすくする調理の工夫 14・15
- マチカネくんの顔じゃんけん 16
- 早口ことば 16

食材の選び方
や切り方など
工夫がいろい
ろ。



歯や口の 役割

食べる

話す

呼吸する

表情を豊かにする

身体のバランスを保つ

などの重要な役割を果たすのが、口腔機能です。

口腔機能が低下すると、食事や会話を楽しめなくなり、やがて全身に悪影響を及ぼします。適切な歯や口のケアをおこたらず、いつまでもおいしく食べて楽しく話せる快適な毎日を送りましょう。

知識編

歯や口が担う 重要な役割!!



くちびる

食べ物をはさんで保持する。食べ物を取り込む。表情をつくる。発音を調整する(「マ」や「パ」など)。

舌

口に入れた食べ物を運んだり、移動させたりする。やわらかな食べ物を上あごで押しつぶす。食べ物の味を感じる。発音を調整する(「サ」「タ」「ラ」など)。

歯

食べ物を噛む。
食べ物を飲み込みやすくする。
噛むことで食事の満足感を高める。

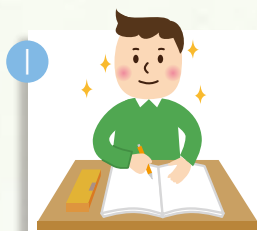
頬

表情をつくる。食べ物を口の中で移動させる。
息を吸ったり吐いたりするときや、食べ物を飲み込むときの手助けをする。
表情をつくる。

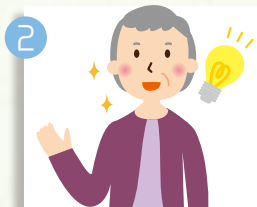
唾液

消化吸収を助ける。
抗菌作用で感染を予防する。食べ物を口の中でまとめ、飲み込みやすくする。自浄作用で口の中の清潔を保つ。入れ歯を安定させる。粘膜を保護する。

歯や口が元気だと、
こんないいことがあります。



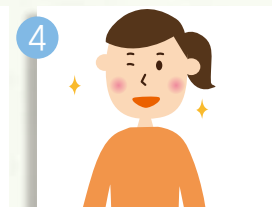
1 噛むことで集中力・注意力のアップ。



2 噛むことで脳の血流が良くなり、認知症予防になる。



3 はっきり発音できる。



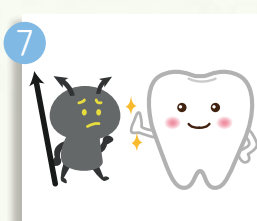
4 表情が豊かで、笑顔に自信がもてる。



5 誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）（P. 6 参照）の予防につながる。



6 くいしばることで、力が出たり体のバランスがよくなる。



7 歯周病やむし歯などに関連する口腔細菌の繁殖を防ぐ。



8 歯周病の影響を多く受ける全身疾患の予防につながる。



歯や口が元気で、すこやかだと、
おいしく食べられて、楽しく
話せて、安心・安楽な豊かな
生活がおくれます。

噛むことの効果



～ひみこのはがーぜ～

- ひ 肥満を予防する
- み 味覚の発達を助ける
- こ 言葉の発音をはっきりさせる
- の 脳のはたらきを活発にする
- は 歯の病気を予防する
- が がんを予防する
- い 胃腸の調子をよくする
- ぜ 全力投球できる（体力向上をうながす）

むし歯と 歯周病とは



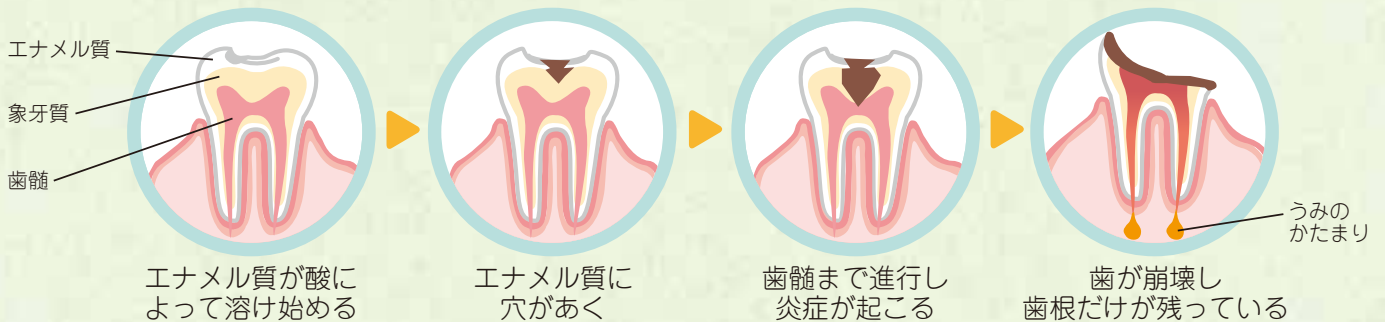
成人が歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。
この2つが9割以上を占めています。
どちらも原因は、口の中の細菌です。



知識編

むし歯とは

むし歯の主な原因菌であるミュータンス菌という細菌が酸をつくり、この酸が歯のエナメル質を溶かして、むし歯をつくります。食後、口の中に残った糖分などをミュータンス菌が分解すると、細菌のかたまりである歯垢（プラーク）がつくれ、歯の表面に付着します。歯垢の中でミュータンス菌はさらに糖分を分解し、今度は歯を溶かす酸をつくり出します。この状態が続くと、やがて歯のエナメル質が溶け出し穴があいてしまうのです。
むし歯は、口の中にいるミュータンス菌と食べかす、唾液、時間など多くの要因から発生します。



歯周病とは

歯と歯肉の境目に歯垢・歯石がたまると、その中にいる歯周病菌が歯肉に炎症を引き起こします。さらに、そのままにしておくと歯肉の出血や腫れが続き、口臭の原因にもなっていきます。ついには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてしまうため、歯がぐらぐらしたり、抜けてしまいます。
歯周病は自分では気づかないうちに進行し、自覚症状が出たときはかなり重症になっていることが多い病気です。自然に治ることはありません。
予防と治療をできるだけ早期に始めることで将来の歯の喪失を防ぎましょう。



歯周病と全身との関係

歯周病になっても、それは口の中のことだけだと思いませんか？

歯周病は糖尿病や動脈硬化、狭心症、心筋梗塞など、さまざまな病気と密接な関係があり「命をおびやかす病気」とまでいわれています。

歯周病菌は、歯肉の炎症部位の毛細血管から血液中に入り込み、血液の流れによって全身の臓器や血管壁にたどり着き、そこで病気を発症・悪化させる危険を高めます。

知識編

すい臓 糖尿病

歯周病によって、血糖をコントロールするインスリン（すい臓で分泌されるホルモンで血糖値をコントロールする）の働きが妨げられ、糖尿病を悪化させると考えられます。

呼吸器 誤嚥性肺炎

唾液中の歯周病菌などが肺の中で増殖して炎症を引き起こします。

血管 動脈硬化

歯周病菌が動脈硬化を起こし、脳梗塞や心筋梗塞など、命にかかわる病気の引き金になることもわかってきました。

心臓 細菌性心内膜炎

歯周病菌が血液に入ったり、細菌の出す毒素などが全身に回することで、細菌性心内膜炎を引き起こす可能性があるといわれています。

子宮 低出生体重児出産・早産

歯周病菌や毒素などが血液中に入り、胎盤を刺激すると、胎児の成長に影響をあたえたり、子宮の収縮を促すなどして、低出生体重児出産や早産のリスクが高まることが明らかにされています。

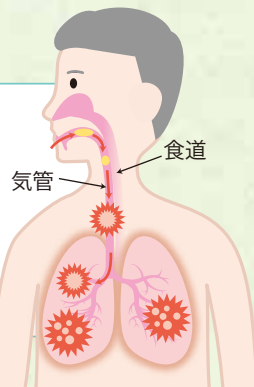
手足 関節リウマチ バージャー病

歯周病にかかっていると、抵抗力が低下し、関節リウマチが発症しやすいことも指摘されています。バージャー病は手足の血管に血液のかたまりができる病気で、患者さんの多くが歯周病にもかかっており、関連が指摘されています。

誤嚥性肺炎

口の機能が低下して、知らない間に細菌が唾液などと共に肺に流れ込むことがあります。これを「誤嚥」といい、肺の中で口の中の細菌が増殖して炎症を起こすことを「誤嚥性肺炎」といいます。

口の中を清潔に保つことは、誤嚥性肺炎の予防につながります。P.10からの実践編を参考に、毎日の歯や口の手入れと体操で、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

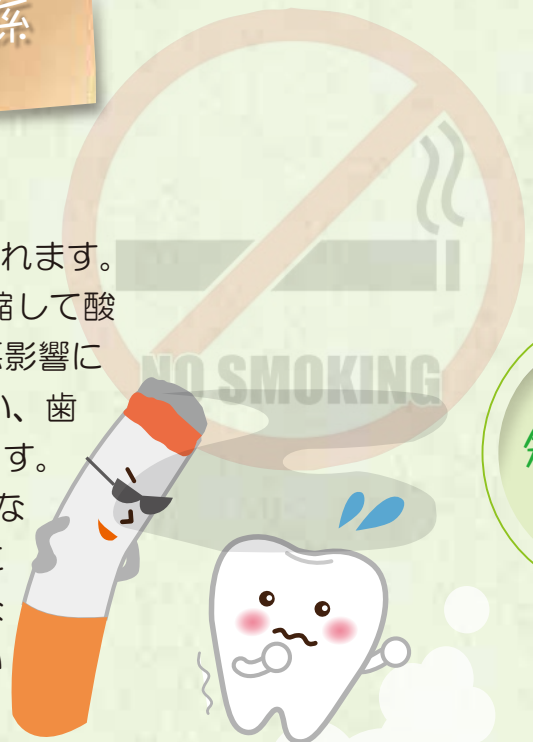


歯周病と たばこの関係

歯周病と たばこ

たばこの煙は歯肉の粘膜から吸収されます。ニコチンの作用で歯肉の血管が収縮して酸素や栄養が行き渡らなくなる等の悪影響により、歯肉の組織を破壊してしまい、歯周病を悪化させるといわれています。

たばこを吸う人は、吸わない人に比べて歯周病になりやすく、歯周病が発症・進行するリスクは非常に高いことがわかっています。また、たばこをやめないと、歯周病の予防治療の効果が得られにくいといわれています。



知識編

むし歯と受動喫煙

家族の吸うたばこの煙にさらされた子どもは、家族に喫煙者がいない子どもに比べて、3歳までにむし歯になる可能性が非常に高いとの研究結果があります。



どうしても水が使用できないときや、すぐことができないときはノンアルコールウェットティッシュなどで口の中を清潔に保ちましょう。

災害時の対応

災害時には、不規則な生活や栄養状態の低下、歯みがき不足、入れ歯の紛失、ストレスなどで、口の中に細菌が繁殖して、誤嚥性肺炎やインフルエンザ、風邪等の感染症にもかかりやすくなります。

普段どおりの歯みがきや口のケアができないときでも、できるかぎり歯や口の清潔を保って全身の健康を守っていきましょう。

使用できる水が限られている場合、1回すすぐより、半分の量で2回すすぐほうが口の中の細菌を減らす効果が高くなります。



食事のときの 注意点

むせ

「むせ」は、口腔機能が低下しているサインです。「むせ」は気管に入った食べ物や唾液を、自分の力で出そうとして起こりますが、繰り返しむせることで食べにくさを感じたり、しんどさで食べる意欲が低下する原因となることがあります。

むせ予防のポイント

- ① 食事に集中して食べましょう
- ② 姿勢をよくして食べましょう
- ③ よく噛んで食べましょう
- ④ 飲み込みをよくする体操を毎日行いましょう
(P.13参照)



窒息

のどの筋肉の衰えや唾液の変化などにより、^{えんげ}嚥下機能も低下してきて、食べ物をのどにつめる窒息事故が起こることがあります。

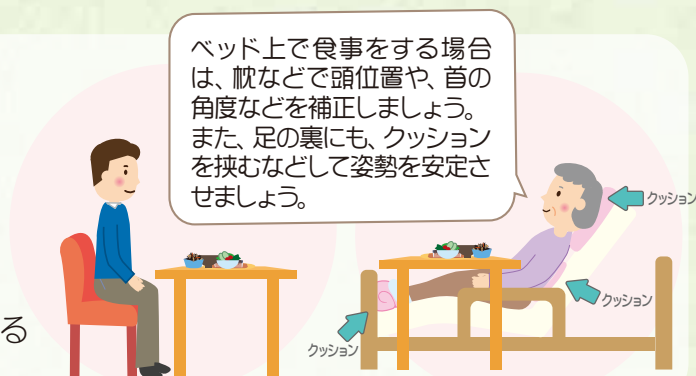
窒息事故予防のポイント

- ① 一口量は少なめにしましょう
- ② しっかり噛んで、唾液とよく混ぜてから飲み込みましょう
- ③ 歯がない人は入れ歯を使用しましょう
- ④ 食べ物を口の中に入れたまま、話すことは控えましょう

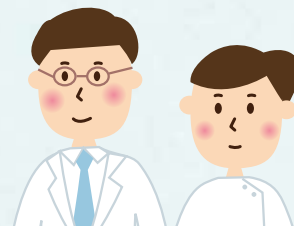


食事姿勢

- ・ あごを軽く引く
- ・ 上体は軽く前傾に
- ・ ひざが90度に曲がっている
- ・ 足の裏は、しっかりと床についている



かかりつけ歯科医と
『8020』
『オーラルフレイル』



かかりつけ
歯科医

「かかりつけ歯科医」とは、歯周病やむし歯の治療だけでなく、歯や口の健康を保つためのアドバイスを受けるためにかかる歯科です。歯周病やむし歯は、初期段階には自覚症状がありません。悪くなってからでなく、予防のためにも「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。また、定期的にチェックを受けることは、口腔機能を維持する一番の近道です。歯科健診と適切な処置を受けて、歯や口だけでなく全身の健康を守り、健康寿命を延ばしましょう。

要介護状態になり受診が難しくなった場合も、かかりつけ歯科医にご相談ください。

8020

『8020』とは「ハチ・マル・ニイ・マル」と読み、8020 運動とは、「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。



『8020』の理由は、智歯(親知らず)を除く 28 本の歯のうち、少なくとも 20 本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるからです。

子どものころからのむし歯予防の生活習慣が身につけば、大人になっても歯周病の予防や口腔機能の維持にもなり、やがては『8020』の達成へとつながるのです。人生の節目ごとに歯や口の健康を考えることは、全身的な健康を保ち、人生をより良く生きることにつながります。

オーラル
フレイル

『オーラルフレイル』とは、口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下や食べる機能の障がい、心身機能の低下まで繋がる負の連鎖や過程のことを言い、その症状には、噛みにくさ・

食べこぼし・むせ・滑舌かつぜつの低下などがあります。

また、予防に取り組むことで、回復を見込むことができる時期と言えます。

定期的に歯や口の健康状態をかかりつけ歯科医で診てもらうことに加えて、本人が自身の口腔および心身に関心をもち、生活上での改善方法を身につけることが必要です。



歯みがき方法



鉛筆を持つように軽く持つ

■ 歯ブラシの持ち方やみがき方のポイント

- ・ 利き手側は、みがき忘れが多いので意識してみがきましょう。
- ・ みがか順番を決めて、端から端へとみがきましょう。
- ・ 慣れないうちは、鏡を見てみがきましょう。



■ 歯ブラシの動かし方

- ・ 歯ブラシを小刻みに振動させるように、うごかします。

振動させる



■ 歯のおもて側のみがき方

- ・ 歯ブラシが歯と歯肉の境目に直角に当たるようにします。



■ 歯のうら側のみがき方

- ・ 前歯のうら側は、歯ブラシを縦に当てて、1本ずつみがくようにしましょう。
- ・ 奥歯は、歯と歯肉の境目に45度の角度で歯ブラシを当てます。



■ 歯の噛みあわせのみがき方

- ・ 歯ブラシを水平に当てます。
- ・ しゃかしゃかと音が聞こえるくらいの力加減でみがきます。
- ・ くぼみの汚れをかき出すようにみがきましょう。



■ 歯並びのわるいところのみがき方

- ・ 前歯は、歯ブラシを縦に当てて、ていねいにみがきましょう。
- ・ 奥歯は、歯ブラシを立たせて、毛先がしっかり当たるようにしてみがきましょう。



入れ歯の 手入れについて

入れ歯と粘膜との間には汚れがたまりやすく、口臭の原因やむし歯・粘膜疾患・誤嚥性肺炎などの引き金にもなるので、入れ歯は必ずはずして、ていねいな手入れを心がけましょう。

■洗面器などに水を張り、水を流しながらブラシでみがきます。歯にかかる金属のバネの内側や、バネがかかっている自分の歯は、汚れがつきやすいので、特に念入りにみがきましょう。



■入れ歯はすり減りやすいので、歯みがき剤は使用しないようにしましょう。



■入れ歯は乾燥すると口に合わなくなることがあります。入れ歯をはずしておくときは水に浸しておきましょう。

■入れ歯は、細菌が繁殖しやすいので、洗浄剤を利用しましょう。洗浄剤を利用した場合は、その後流水できれいに洗浄剤を洗い流しましょう。



洗浄剤を洗い流すことが大切です。

実践編



その他の清掃用具

歯ブラシだけでは汚れが残ります。その他の清掃用具も使いましょう。かかりつけ歯科医に相談して、口の状況に合わせて適した用具を使用しましょう。

デンタルフロス・糸ようじ

歯と歯の間や歯並びのわるいところの清掃に使用します。



歯間ブラシ

歯と歯の間の清掃などに使用します。歯のすき間に合ったサイズを使用しましょう。



歯間ブラシは水で洗いながら使用しましょう。



舌用ブラシ

舌の表面の清掃に使用します。(P.12参照)



ワンタフトブラシ

みがきにくいところや、歯並びのわるいところの清掃に使用します。



うがいと 舌の清掃

口の中の粘膜は数日で生まれかわり、はがれ落ちた粘膜は歯や舌の表面、歯肉など口の中に付着します。そのまま口の中に残ると、みがき残された歯垢と同様に口臭の原因となります。

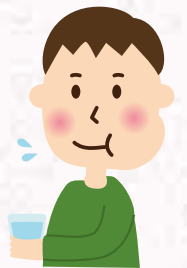
ブクブクうがいや舌の清掃で、口の中を清潔に保ちましょう。

実践編

うがい

ブクブクうがい

歯みがきの後にしっかりブクブクうがいをおこない、口の中の細菌を減らし、清潔に保ちましょう。口の中に水を含むブクブクうがいができるためには、くちびるや頬、舌がうまく協調してうごく必要があります。これは食べ物を噛む力につながります。



ガラガラうがい

のどで行うガラガラうがいは、食べ物を飲み込むときに必要な力をつかう動きです。うがいには、口の中の汚れを洗い流す効果と、口腔機能を保つ効果があります。



舌の清掃

舌の表面の汚れは、味を感じる^{みらい}味蕾の働きを妨げます。

舌をきれいにすると、味の感覚が鋭くなったり、食べ物をおいしく感じることができるようになります。

また、舌が汚れていることは、誤嚥性肺炎の原因にもなります。

舌の清掃は、やわらかい歯ブラシや粘膜を清掃する専用のブラシを使って、舌の奥から手前にやさしく清掃しましょう。

舌が乾燥している場合は、水で保湿しながら少しずつ汚れを取り除きましょう。



健口体操

無理せず、できることをゆっくりおこないましょう。ゆったりと腰かけた姿勢で背筋を伸ばしておこないましょう。

歯や口の健康づくりや、口腔機能の低下予防のためにも健口体操をおこないましょう。

実践編



16 ページの「マチカネくんの顔じゃんけん」や「早口ことば」で楽しく口腔機能をきたえましょう。

1

鼻から息を吸い込み、口をすぼめてゆっくりと長く吐きましょう。

2

首を左右に傾けましょう。

3

首を左右に横に向けましょう。

4

首を大きくまわしましょう。

5

上体をゆっくり左右に倒しましょう。

6

肩を上下に動かしましょう。両肩をすぼめるようにしてから、すっと力を抜きましょう。

7

「あ」「い」「う」「え」「お」大きくゆっくりと口を動かして発声しましょう。

8

口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりしましょう。

9

舌を出して、上下・左右に動かしましょう。

10

口を閉じて、口の中で舌を上下・左右に動かしたり、回転させましょう。

11

口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたりしましょう。

12

鼻から息を吸い込み、口をすぼめてゆっくりと長く吐きましょう。

★豊中市では、お口の健康づくり体操「ごっくん・にっこり体操」のDVDを作成しております。詳しくは、豊中市保健所までお問合せください。

ちょっとの工夫で
おいしく
食べましょう

食べやすくする 調理の工夫

噛みにくくなったり、飲み込みにくくなったとき、安全に
おいしく食べるための工夫です。

調理編

食材の 選び方

肉は適度に脂身のある部位や軟らかい部位（牛のサーロイン、ヒレ肉、豚ロース肉、鶏ささみなど）を選びましょう。魚は加熱しても身のしまらない種類（カレイ、イワシ、キス、ウナギなど）を選びましょう。刺身で食べやすいものは、マグロ、カツオ、ハマチ、ブリなどです。

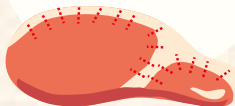
めん類

3～5cm
長さに切る。



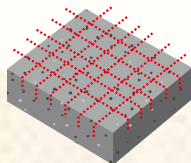
肉類

筋を切ったり、
切り目をいれたり、
包丁の背や肉たたき器
でたたく。



その他

こんにゃく、しいたけ、たくあんなどは、
表面に切り目をいれる。
豆類は柔らかくゆで、薄皮を取り除く。



葉物

葉先をゆでて端から巻いて
厚みをもたせる。



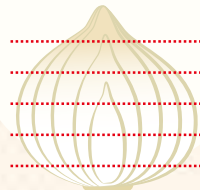
にんじん・大根など

奥歯の上にある5～8mmの
厚さが基本。



たまねぎ・白菜など

繊維を断ち切るように切る。



なすなど

噛み切りにくい皮などを
除く。



調理法

- 肉、野菜、芋、めん類などは上あごと舌で押しつぶせるくらいの固さに加熱しましょう
- 汁物、煮物の煮汁に片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなります
- 魚や肉、野菜や芋などの煮物は煮汁を多めに仕上げましょう
- パサパサ、パラパラしたものは、あんかけにしましょう
- 和え物はお浸しより、白和えや練りごま和えに。また、おろした山芋と和えると食べやすくなります
- 酢の物はだしで薄めたり、酢を軽く沸かすと酸味がほどよくとびます
- 熱い食べ物やふかし芋などはむせやすいので少し冷ましてから食べましょう



食べる時に気をつけたい料理



みそ汁

具を噛んでいると気づかずに汁が喉に入って誤嚥する危険性があるので、汁と具を別々に食べるようにしましょう。



冷ややっこ・湯豆腐

豆腐は噛んだ時にかたまりがくずれて、かけらができ、それが喉の奥に入ると誤嚥する原因になりますので、器の中でくずして食べたり、あんをかけると食べやすくなります。

全身の状態や、歯や入れ歯などが原因で食べにくいこともあります。かかりつけ医や、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



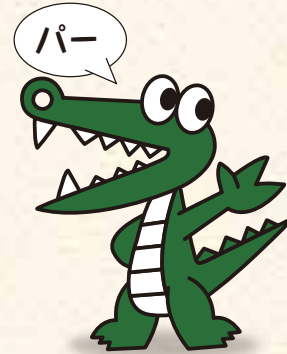
マチカネくんの顔じゃんけん



目と口をしっかり閉じて、顔の中心に寄せるようにしましょう。



口をしっかり左右に引っ張りましょう。



口と目を大きく開きましょう。

歯や口の健康づくり ハンドブック

- 発行 平成28年(2016年)3月初版
令和6年(2024年)11月第3版第1刷
- 編集 豊中市保健所 歯科保健担当
〒561-0881
豊中市中桜塚4丁目11番1号
豊中市保健所
TEL(06)6858-2879
FAX(06)6152-7328
- 編集協力 一般社団法人 豊中市歯科医師会

早口ことば

- ・赤マチカネ 青マチカネ 茶マチカネ
- ・緑地で 緑茶を ゴクゴク飲もう
- ・夢ある 愛ある 希望ある 豊中なかなかいい街ね



注意:この冊子の情報は、令和6年(2024年)11月現在のものです。予告なく変更されることがありますのでご了承ください。