

けん こう び  
「健口美」<sup>®</sup>体操

活力低下  
～お口元気で「フレイル」を予防しよう～



名前：

(男・女

歳)

## 健口美とは？

健康な口の「健」、良好なコミュニケーションを行う「口」、美しい口の「美」のことです。いつまでも、おいしく「食べ」、楽しく「話し」、美しい「笑顔」のある生活、そんな毎日を可能にするのが「健口美」です。

## フレイルとは？

「筋力や活力が低下した状態」です。体の「フレイル」は、外出や人と接する機会が減り、食が細くなり、認知機能の低下へと悪循環します。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態です。

## 口のフレイルとは？

「健口美」が低下した状態です。「健口美(口の機能)」のわずかな衰えに早く気づき、改善していくために「口の元気度」チェックシートで現状を把握し、「健口美体操」で口の元気度を高めましょう。

「健口美」の維持が「口のフレイル」予防そして「フレイル」予防につながります



# 「口の元気度」チェックシート

それぞれの項目で0点や5点であった場合には、該当する項目の「健口美」体操を行ってください。きっとお口が元気に&フレイルも予防!

1. 「口の周り」の元気度	最初	途中	最後
<b>Q1. 左右の頬がふくらみますか?</b> ふくらむ…10点 片方ふくらむ…5点 ふくらまない…0点			
<b>Q2. 食べこぼすことがありますか?</b> いいえ…10点 時々…5点 はい…0点			

2. 「かむこと」の元気度	最初	途中	最後
<b>Q3. 半年前に比べて固い物が食べにくいですか?</b> いいえ…10点 日によって…5点 はい…0点			
<b>Q4. 口が渴きやすいですか?</b> いいえ…10点 時々…5点 はい…0点			
<b>Q5. 口の渴き検査(錠剤をなめて形がなくなった時間)</b> 30秒以内…10点 60秒以内…5点 60秒以上…0点			
<b>Q6. 色変わりガム検査(1分間ガムをかんだ後の色判定)</b> 濃いピンク～ピンク…10点 薄いピンク～黄色…5点 変化なし…0点			

3. 「飲み込み」の元気度	最初	途中	最後
<b>Q7. お茶や汁物で、むせることがありますか?</b> いいえ…10点 時々…5点 はい…0点			
<b>Q8. 30秒間で何回つばを飲み込めますか?注1)</b> 3回以上…10点 1～2回…5点 飲み込めない…0点 注1)つばを1回飲みこんでから始めてください。			

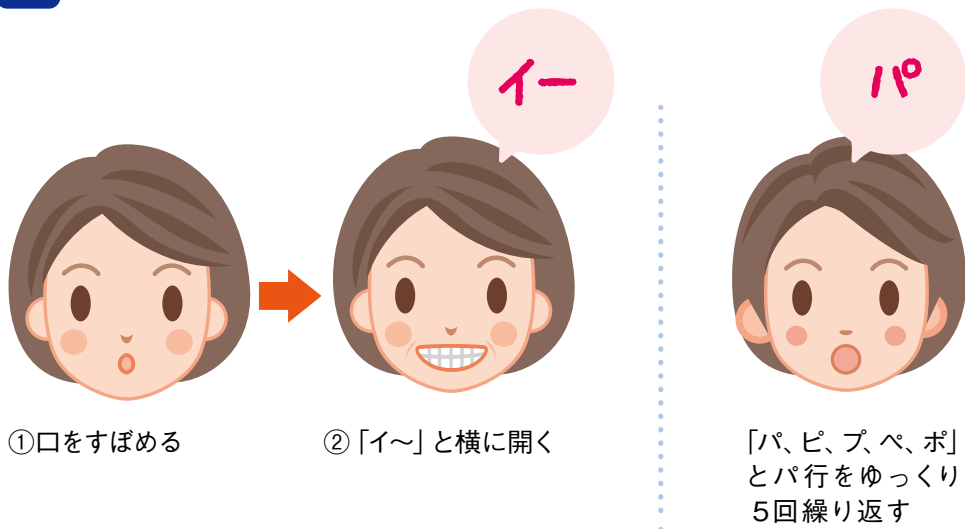
4. 「口」の清潔度	最初	途中	最後
<b>Q9. 1日の口の清掃回数は何回ですか?</b> 3回以上…10点 2回…5点 1回または時々…0点			
<b>Q10. 舌の清掃をしますか?</b> はい…10点 時々…5点 いいえ…0点			

# 「口の周り」を元気に!

## 効果

唇(くちびる)や頬(ほほ)の筋力を元気にすることで、「明瞭な発音」や「食べこぼし」の改善につながります。

### 1 唇を中心とした口の体操



### 2 唇と頬の体操(口唇閉鎖力を鍛える)

- ①水10~20ml(大さじ1杯)を口に含む。  
歯みがき後でもOK。
- ②水を左右、上下に動かして20~30秒間  
ブクブクうがいをする。

※水がない場合や、むせやすい場合は、  
空気でブクブクうがいを行う。



#### POINT

会話や歌、口を使った楽器(笛やハーモニカなど)の演奏も頬や口の周りの筋力を高めます。

# 「かむこと」を元気に!

## 効果

かむことにより、唾液もよく出るようになり、おいしく安全に食べられます。

### 1 両方の歯でよくかんで食べる

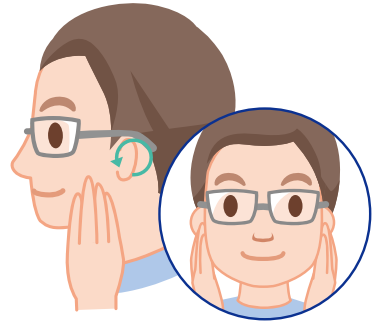
※かみにくい場合は、歯医者さんに相談しましょう!

#### よくかんで食べる8カ条

1. ひと口30回かむ
2. 飲み込もうと思ったら後10回かむ
3. 形がなくなるまでかむ
4. 飲み物と一緒に流し込まない
5. 飲み込んでから次のものを口に入れる
6. ひと口の量を少なくする
7. ひと口食べたらずを置く
8. かまないと思えない食物を選択する

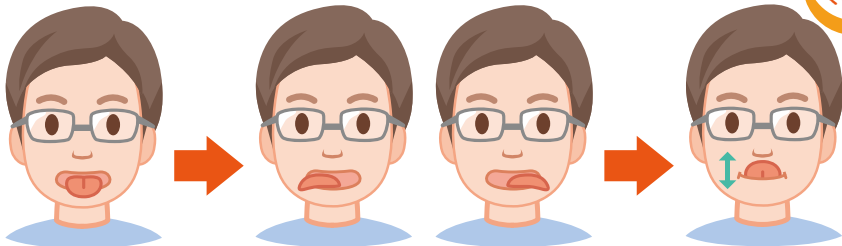
※石井拓男、武井典子ら：咀嚼と肥満の関連性に関する研究、厚労科研（H20-循環器等-002）

### 2 唾液が出やすくなるマッサージ



指を耳の前に当て、円を描くように回します。

### 3 舌の訓練 (舌筋強化) 5回1セット、1日2セット行う



舌を床と平行にまっすぐ前を出して10秒、舌を喉の奥の方へ引いて10秒保つ

舌を右へ動かし10秒保ち、左へ動かし10秒保つ

舌を上へ、下へと動かす



ひとくち30回以上かむ「嚙ミング30（カミングサンマル）」の習慣をつけると、ドロドロになってから飲み込むため、窒息予防につながります。

# 3

## 「飲み込み」を元気に!

### 効果

飲み込みに関連する筋肉を元気にすることで、「むせ」などの症状の改善につながります。

### 1 食べる前の準備体操 (飲み込みを元気に!)



息が喉に当たるように強く吸って止めて、3つ数えて吐く



パパパ、タタタ、カカカとできるだけ早くたくさんいう



「ア〜」をできるだけ長くいう

ア〜

パパパ、  
タタタ、  
カカカ、

### オーラル・ ディアドコキネシス

～食べて飲み込む機能の評価と訓練～

[バ] 口唇の動きを評価



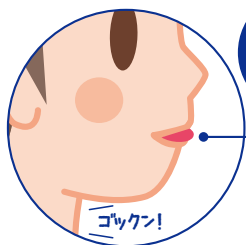
[タ] 舌の前方の動きを評価



[カ] 舌の後方の動きを評価



### 2 ベロ出しゴックン体操



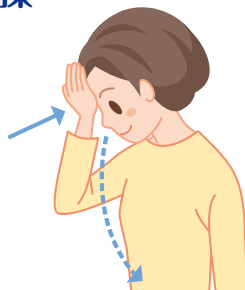
べろをあまり出しすぎないのがコツ!

ゴックン!

べろを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込みます。

### 3 おでこ体操

- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします。
- ② 5つ数えながらおへそをのぞきこみます。



※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。



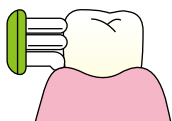
食事の姿勢は、椅子に深く座り、背筋を伸ばして食べましょう。やりやすいものを取り入れ、日常的に行いましょう。

# 「口の清潔度」をアップ!

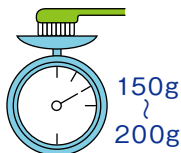
## 効果

口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などの口のトラブルだけではなく、誤嚥（ごえん）性肺炎の予防にもつながります。

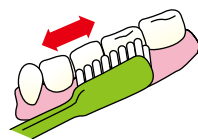
### 1 歯みがきの基本



① まっすぐ当てる

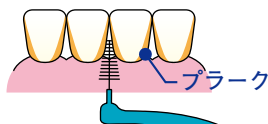


② 軽い力でみがく

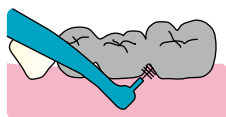


③ 小刻みにみがく

### 2 歯間ブラシを使いましょう



① 歯と歯の間

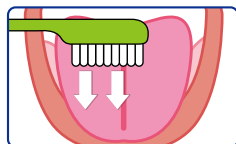


② ブリッジの下



③ 歯が抜けている所

### 3 歯がなくても口の清掃が大切です!



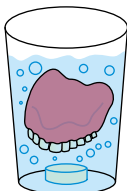
「うがいだけ」ではきれいになりません。

歯がなくても、「粘膜（ねんまく）ブラシ」や、やわらかめの歯ブラシなどで歯肉や舌、上あごを清掃しましょう。

### 4 入れ歯のお手入れ



① ブラシで清掃します。裏側は特に丁寧に。



② 「入れ歯洗浄剤」は毎日使用しましょう。



③ もう一度、ブラシで清掃します。

# フレイルのセルフチェックをしてみよう!

## ●フレイルチェックで3つ以上チェックがいたらフレイルの疑い!

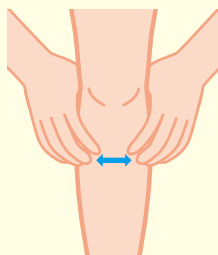
- 6ヵ月で2~3kg体重が減った
- ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 5分前のことが思い出せない
- 以前に比べ歩く速度が遅くなった
- ウォーキング等の運動を週1回はしていない

(簡易フレイル指標、日本老年医学会、2016.)

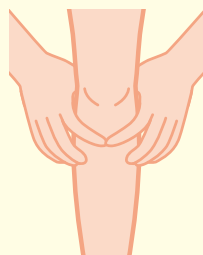
## ●指輪っかテストで③に当てはまったらフレイルの疑い!

(フレイルの簡便な評価法)

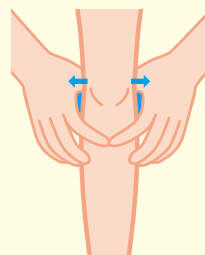
自分のふくらはぎの一番太い部分に、左右の親指と人差し指で輪をつくり、その際の指のあまり具合で評価します。



① 困めない



② ちょうど困める



③ 隙間が出来る

### < 参考資料 >

- 厚生労働省：介護予防マニュアル改訂版(平成24年3月)
- 菊谷武監修：高齢者の機能低下に合わせた口腔機能向上トレーニング、日総研出版、2007.
- 武井典子、藤本篤士他。高齢者の口腔機能の評価と管理のシステム化に関する研究 第1報 自立者の総合的な検査法、改善法、効果の評価法について。老年歯科医学 23：384-396、2009.
- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会医療検討委員会：訓練法のまとめ(2014版)、日摂食嚥下リハ会誌 18：55-89、2014.

監修 藤本篤士(札幌西円山病院歯科)

公益財団法人  
**ライオン** 歯科衛生研究所

お問い合わせ(本部) 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7  
TEL.03-3626-6490 FAX.03-3626-4182  
ホームページ <http://www.lion-dent-health.or.jp/>