

おじやったもんせ 調査団

なるほど健康情報をお届け!

第28回

食欲の秋をいつまでも楽しむために
今日から始める
「口の健康習慣」



団長

「100歳まで元気!」を合言葉に
頑張るリーダー。まっすぐな性格で、
間違った情報を信じてしまうことも…。



ランちゃん

気になることはすぐに調べる、
しっかり者の女の子。ニンくんの姉。



ニンくん

みんなの健康を想う団長を
尊敬している男の子。ランちゃんの弟。



調査報告

その変化、口の機能を見直すサインかも?

「年齢のせいかな」と見過ごしがちな変化も、早めに気づくことが大切です。
最近の食事や日常生活を振り返ってみましょう。

食事中的変化

- ☑ かたいものが食べにくくなった
- ☑ 食事中にむせることがある
- ☑ 食べこぼしが増えた
- ☑ 食事に時間がかかるようになった
- ☑ お茶や水がないと飲み込みにくいことがある



日常生活の変化

- ☑ 口が乾きやすい
- ☑ 滑舌が悪くなった気がする
- ☑ 会話中に口が回りにくいことがある
- ☑ 入れ歯が合いにくい、かみにくいと感じる
- ☑ 食後に食べ物が口の中に残りやすい

監修 久保田 恵吾先生

日本口腔ケア学会評議員・IT委員会委員長。
東京大学医学部附属病院 口腔顎顔面外科・矯正
歯科 医局長・助教。口腔外科学・免疫学を
専門に、口腔がんの免疫システムや、口腔粘膜・
顎・顔面に発生する病気の研究に取り組む。



私も昔、祖父母から
にんにく脚氣を
よくもらっていました

チェックをきっかけに、口の健康を考えてみましょう

当てはまる項目があるからといって、すぐに病気というわけではありません。ただし、「かたいものが食べにくい」「食事中にむせる」「口が乾きやすい」「滑舌が悪くなった気がする」など、チェックした変化が続く場合や、複数当てはまる場合は、口の機能を見直すサインです。
特に、むせや食べにくさ、口の乾きは、食事のしやすさや楽しみに関わりやすい変化です。口の小さな衰え（オーラルフレイル）に早めに気づき、歯科医院などで相談してみましょう。



調査報告

「美味しく食べる」を支える3つの力

かむ力

食べ物を細かくし、唾液と混ぜ
りやすくする力です。かむ力が
弱くなると、かたいものを避け
るようになり、食べられるものが
偏りやすくなることがあります。

飲み込む力

食べ物を安全にのどへ送るため
の力です。弱くなると、食事中
にむせやすくなったり、食べ物
がのどに残るよう感じたりす
ることがあります。

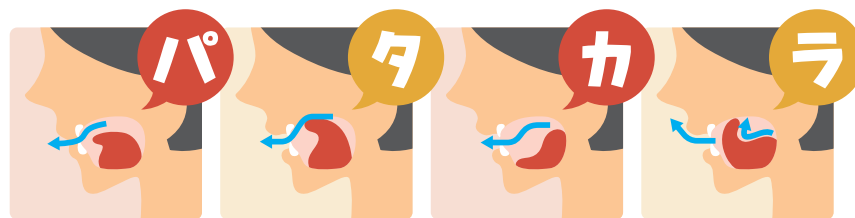
うるおす力

唾液は、食べ物をまとめて飲み込みやすくし、味を感じるため
にも大切です。年齢や全身の病気などにより、唾液が減って
口が乾きやすくなることもあります。口の乾きが気になるときは、
水気のある食事を取り入れたり、無理のない範囲でこまめに
水分をとったりして、口の粘膜の乾きを防ぐことも大切です。

実践! 今日からできる口の健康習慣

飲み込む力を支えるパタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と、ゆっくり、はっきり発音します。「パ」は唇をしっかり閉じることを意識して発音します。「タ」は舌先を上あごにつけることを意識して発音します。「カ」は舌の奥を上あごの奥に近づけることを意識して発音します。「ラ」は舌先を上あごにつけ、軽くはじくように発音します。各発音8回を2セット程度、無理のない範囲で行いましょう。



※図中の矢印は、発音時の唇や舌の動きのイメージです。

かむ力を意識して食べる

一口を小さめにし、急がずよくかんで
食べましょう。左右の歯でバランスよく
かむことを意識するのもポイントです。
入れ歯が合わない、かみにくいと感
じる場合は、歯科医院で相談しましょう。



唾液腺マッサージでうるおいを促す

耳の前、上の奥歯あたりに指を当て、10回ほど円を描くよう
にやさしくマッサージします。あごの下は、あごの骨の内
側のやわらかい部分に親指を当て、耳の下からあご先に
向かって数か所を順に、各5回ほどやさしく押し込みましょ
う。痛みや違和感がある場合は無理をしないでください。



口の中を清潔に保つ

口の中を清潔に保つことは、食事を美味しく続けるため
の土台です。歯と歯ぐきの境目を意識してみがき、入れ
歯は外して清掃しましょう。歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れが残ることも
あるため、歯間ブラシやフロスを取り
入れるのも一つの方法です。舌の汚
れが気になるときは、舌ブラシなどで
奥から手前へやさしくケアしましょう。

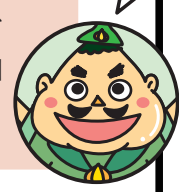


column

8020運動から見る、口のケアの大切さ

「8020運動」は、80歳で20本以上の歯を保つことを目指す取り組みです。
厚生労働省の歯科疾患実態調査では、平成17年の8020達成者は24.1%
でしたが、令和6年には61.5%に増えています。口のケアを続けることは、
将来も家族と同じ食卓を囲み、美味しく味わいながら楽しむことにもつな
がります。歯科検診は、むし歯や歯周病だけでなく、自分の口腔環境を
知る機会にもなります。かむ力、飲み込む力、口の乾き、入れ歯の違和
感など、気になる変化があるときは早めに相談してみましょう。

口の変化に
気づいたら
歯科検診に
行くのじゃ!



教えて! 健康習慣

皆さまが日常的に行っている
ちょっとした健康習慣を、同封
のハガキで教えてください。
皆さまのお声が、同世代の方
の“やってみよう”のきっかけに
なっています。

〈例〉テレビ見ながらふくらはぎマッサージ
※一言だけでもOK!
※お声を掲載させていただいた方には、
「煎茶セット」または「お米」をプレゼントします。詳しくは3ページをご覧ください。

皆さまから
のおハガキ
待ってます!

