元気なお口で認知力アップ！　使い方ガイド

　このリーフレットは、MCI（軽度認知障害）の方や認知症になった方、その家族の方などに、お口の力

（口の機能）の大切さを知ってもらい、口の機能を維持していただくことを目的に作成しましました。

　壁に掛けて使うことができますので、目に入る場所に取り付けてご活用ください。

表紙

口は食べる、話す、呼吸をするなど大切な器官であり、体を維持するための食べ物を取り入れる

入口である。さらに口は脳の健康とも密接に関係している。「健康の入口はお口から」を説明する。

こんなことはありませんか？

自分の口で気になることがあるかチェック。

左から右へ、気になることの項目→項目についてそれはなぜなのか→ワンポイントアドバイスとして

こうしましょうの順に解説。

また、上の段は口の衛生状態についての項目、中段は咀嚼（噛むこと）について、下の段は嚥下（飲

み込み）についての3つに分け、気になることのチェックの位置によって口のどこに問題があるか判断

できる。

口の問題は自分で気づかないことが多いため周囲の人がチェックすることも大事。1つでも気になる

ことがあったら注意が必要。

口をきれいにしましょう！

　　　歯みがきは歯をきれいにするだけでなく、口の中にブラシを入れて隅々まで動かすことで脳への刺激

となる。髪の毛1本が口の中に入ってもわかるほど口の触覚は敏感である。

また、うがいは水が漏れないように唇をしっかりと閉じて頬を大きく膨らませる動きなので、食べる

　　　ための筋肉を鍛えるトレーニングとなる。ブクブクと30秒程度続けると良い。うがいの水は大さじ1

杯（ペットボトルのキャップ2杯分）が目安。

歯みがきを億劫に感じたり忘れてしまうことが多くなったら、目に入りやすい場所に歯ブラシを置

いたり、「歯をみがく」と書いたメモを貼るなど歯みがきを身近に感じるような工夫を。

　　　　入れ歯（義歯）ははずして洗う。洗うときは歯ブラシや専用のブラシを使用するが、歯科医から指示

があるときはそれに従う。自分の歯が残っている場合は、自分の歯も忘れずに磨くこと。入れ歯は落と

すと割れやすいので、手のひらでしっかり持ち下に洗面器やボウル等を置いて洗うとよい。

　　　　舌の表面に白色や黄色、ときには色のついた苔のようなものがつくことがある。舌苔といい食べ物の

カスや細菌の塊で、口臭の元となる。やわらかい歯ブラシや専用の舌ブラシで奥から前へ

やさしくこするとよい。色がとれなくても数回こすればきれいになる。

口の体操をしましょう！

　　　　咀嚼などの口の動作は脳の広い部分が司っている。口を動かすことは脳の活性化に繋がる。

パタカラ体操：パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララと口のどの部位が動いているか意識させる。

　　「10回ずつしっかり大きく発音する」「やや早くたくさん発音する」「歌詞をパで歌う」などパターン

　　を変えておこなう。

「パ」は上下の唇を閉じて開けるときに出る音。繰り返すことで唇を動かす運動になる。唇がしっか

り閉じることで咀嚼のときに食べ物を口の中に留め、さらに食べこぼしの予防になる。

「タ」は舌の先を上の前歯の裏に一度つけて出す音。食べ物を食べるときに舌でつぶす動きとなる。

「カ」は舌の奥の部分を上あごにつけて出る音。咀嚼している食べ物が鼻の方へいかないようにする

ことと、食塊をのどの奥に送り込む動きとなる。

「ラ」は舌の全体と辺縁を動かす。食べ物を咀嚼しのどの奥へと送る動きとなる。

あいうべ体操：今井一彰先生考案の口呼吸を防ぎ鼻呼吸をするための体操

　　体操の方法はリーフレットの通り

お口を元気アップ！脳も元気アップ！

　　　　　口が元気で左右の奥歯でしっかりかめるということは、咀嚼筋をよく動かしているということ。咀

嚼のための筋肉は顔全体から側頭部まで動かし脳への血流を増加させる。脳（前頭前野）が活性化し

認知力アップに繋がる。

　しっかり噛むと唾液がよく出るようになる。唾液は消化を助け、口腔内の乾燥を防ぐ。また、自浄

作用や抗菌作用があり、口をきれいにする働きもある。長時間口を動かさず（しゃべらない）、普段

から軟らかいものばかりを食べていると、咀嚼の回数が減り唾液の分泌を減少させてしまう。

　歯や口が元気であれば筋肉のもととなる肉や魚、体の調子を整える野菜などバランスの良い食生活

がおくれる。栄養バランスが良くなれば、筋力や免疫力の向上につながり、運動機能が良くなってく

る。歩くことが容易であれば、外出や友人との会話を楽しむ等、生きる意欲となる。外に出ることは

社会とのつながりとなり、楽しく元気な毎日を送ることができる。そのために歯や口を健康に保ち、

自分に合う入れ歯を使い、しっかり噛んで口を動かすことがとても大切である。

最終ページ

＊QRコードから「ハロー歯ロー体操」のダウンロードができる

＊リーフレットの内容や歯科衛生士派遣についての問い合わせ先

公益社団法人　茨城県歯科衛生士会

〒310-0911 茨城県水戸市見和２－２９２

**TEL/FAX：** 029-253-5807

E-mail：[jimu@ibaraki-dh.net](mailto:jimu@ibaraki-dh.net)

http://ibaraki.jdha.or.jp/mobile/

-この使い方ガイドは本会ホームページよりダウンロードできます-