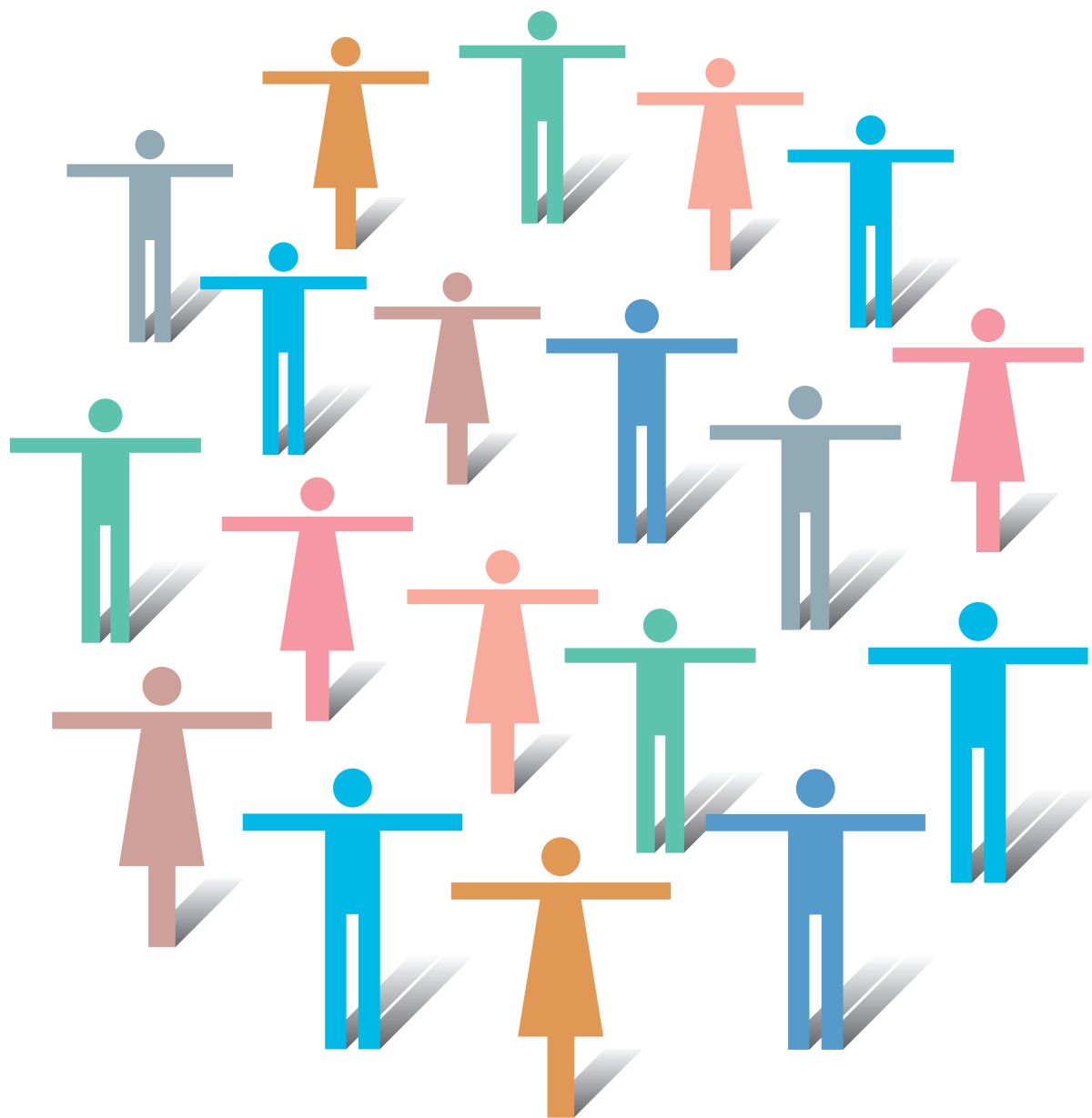


お口の健康は元気の近道

ライフステージに沿った歯科保健



平成19年3月

社団法人 東京都歯科医師会

■ ■ ■ ■ ■ はじめに ■ ■ ■ ■ ■

今日における我が国の社会情勢は、バブル崩壊期から漸く立ち上がった感がありますが、未だ、先行き不透明なものといえます。急速な少子・高齢化が進む中、医療制度改革をはじめ、保健・医療・福祉・介護の分野に大きな変革がなされてきており、歯科保健においても従来から東京都歯科医師会が提唱している「ライフステージに沿った歯科保健の推進」と「かかりつけ歯科医の定着」はさらに重要性が増しております。東京都歯科医師会地域保健医療常任委員会（母子・成人・高齢者保健医療常任委員会）では、地域住民の皆様方に広く、時代に即したテーマで、それぞれのライフステージに必要な歯科保健の知識と口腔機能の重要性をご理解頂くことが大切と考えております。そこで、今回、会員の先生方がかかりつけ歯科医として、患者様との対話やインフォームドコンセントにご利用頂けるように「お口の健康は元気の近道」というテーマのチェアサイドパネルを作成いたしました。10年ぶりのチェアサイドパネルの作成となりましたが、母子領域では妊婦の口腔ケアやフッ化物の応用、成人領域ではたばこと歯周病、メタボリックシンドロームとの関係、高齢者領域では口腔機能の向上を中心にわかりやすく解説をしております。歯科医療の現場や保健指導においてご活用頂ければ幸甚に存じます。

最後になりましたが、お忙しい中を本パネル作成にご尽力を賜りました各委員の皆様方に深甚なる感謝を申し上げます。

平成19年3月

社団法人 東京都歯科医師会
会長 田中秀夫

妊婦の口腔ケア



妊娠中の口腔ケアが重要なことを知っていますか？

- 歯周病と低体重児の関係を知っていますか
- 口臭や歯肉炎が気になりますか
- つわりで歯みがきがしにくいですか
- 歯科治療の受けやすい時期を知っていますか
- 歯みがき時に出血はありますか

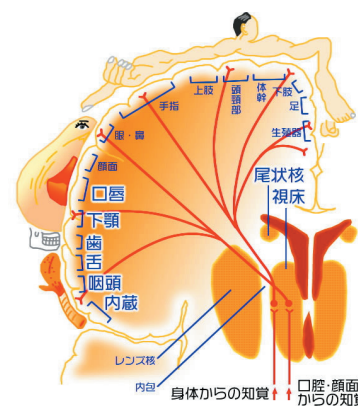
胎児について



歯は、妊娠3ヶ月頃より作られます。母体の栄養バランスは、お子さんの体に反映されます。母親の嗜好は、お子さんにお腹にいる頃より刷り込まれてゆきます。

胎児は妊娠4ヶ月頃より羊水を飲み、指しゃぶりをし、その頃からお口の機能を培っています。口腔は生きるための重要な器官です。その発達は胎児から始まり成長して脳の機能の多くを占めることとなります。

ペンフィールドの脳地図



ペンフィールド脳地図は「口腔の機能とは？」を参照。

妊婦の体と口腔内の変化

妊娠時には口腔内をとくに清潔に保ちましょう。

● 妊娠性歯肉炎



● 妊娠性エプーリス



出典 鴨井久一：女性の健康と歯周病，デンタルハイジーン，第24巻第3号，2004年3月，医歯薬出版(株)

妊娠中の薬剤・歯科治療

治療には麻酔を使ったりレントゲンを撮る場合がありますが、通常の麻酔量では問題はまずありません。レントゲンも必ず妊婦の腹部をガードしますから影響はまずないでしょう。できれば、歯科治療は胎児の安定する妊娠3ヶ月以降にするのがよいでしょう。

妊娠時の歯周病との関係

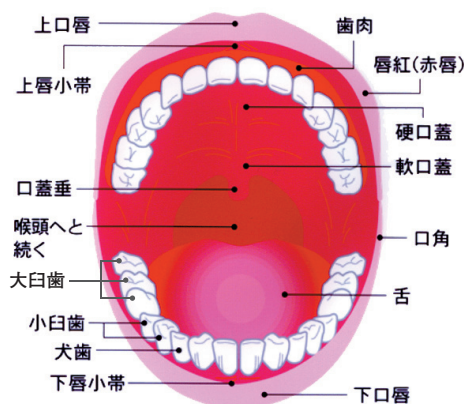
歯周病が早産・低体重児の出産に影響があるといわれています。そのメカニズムは歯周病に対する炎症性細胞により産生されるプロスタグランジンE2 (PGE2) などのレベルが血液中で上昇することにより引き起こされると考えられています。妊娠の可能性のある方は口腔内健診や歯周病の検査をして予防、治療をおすすめします。

生活習慣は歯みがきから



毎日歯みがきをして、鏡でお口の中をチェックしていますか？

- 歯：歯の数、むし歯の有無
- 舌
- 唇
- 上顎（口蓋）
- 頬



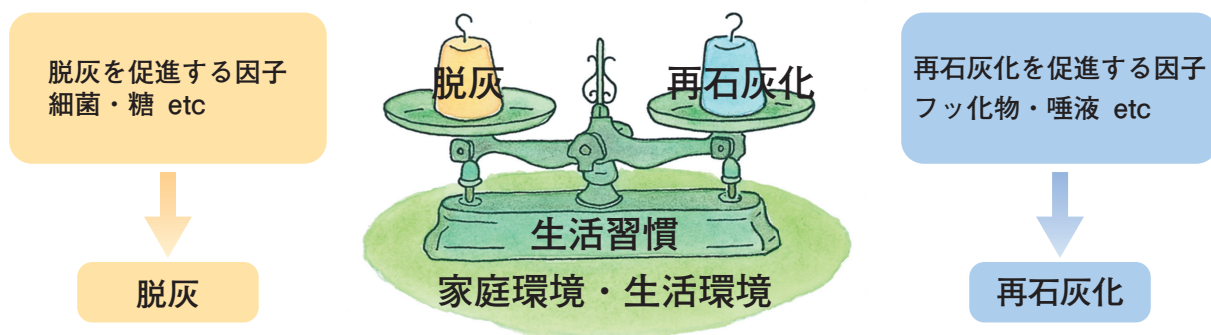
歯間清掃用具を使用していますか？

- デンタルフロス
- 歯間ブラシ



◆ 生活習慣は、むし歯にも関係しています。

★ 脱灰と再石灰化のアンバランスに注意しましょう。

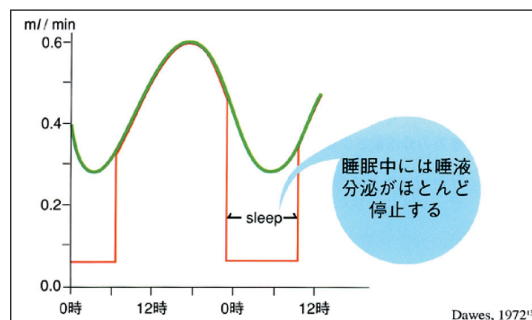


◆ 歯は変化します。歯を守ってくれる唾液について学びましょう。

■ 唾液のはたらき

- ・消化作用：唾液中の酵素でデンプンをマルトースに分解する
- ・溶解作用：味物質を溶解して味覚を促進させる
- ・洗浄作用：食べ物のカスを洗い流す
- ・円滑作用：発音や会話をスムーズにする
- ・抗菌作用：抗菌作用を持つ物質で病原微生物に抵抗する
- ・pH緩衝作用：pHを一定に保ち細菌の繁殖を抑える
- ・保護作用：歯の表面に皮膜を作りむし歯を防ぐ
- ・再石灰化作用：酸で脱灰された歯の表面をもとに戻す

● 1日の唾液分泌量の変化



◆ よりよい食習慣でむし歯を予防しましょう。

- 砂糖の取りすぎに注意していますか
- 代用甘味料（キシリトール等）を使用していますか

フッ化物の応用

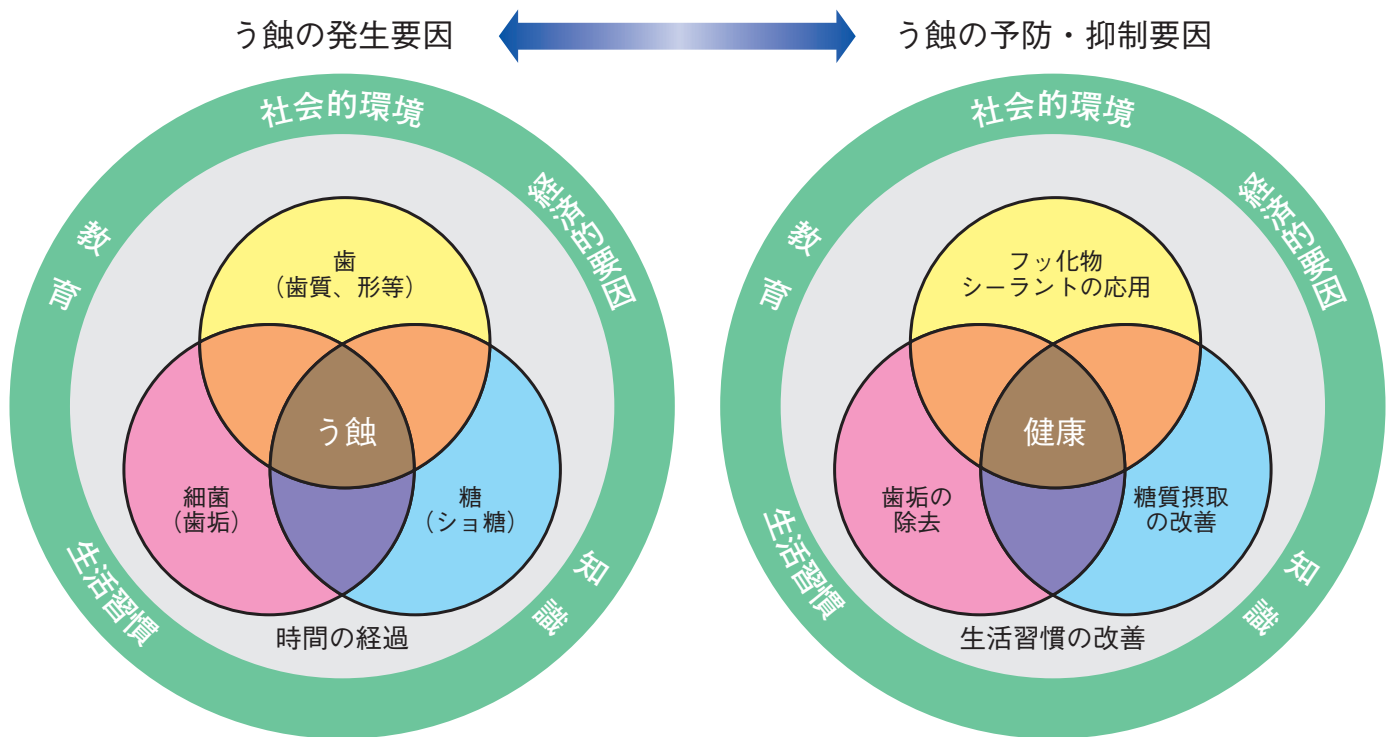


積極的にフッ化物を使ってみよう

- フッ化物応用を積極的に実施していますか
- フッ化物の効果を知っていますか
- 初期う蝕はフッ化物の応用により再石灰化が期待できることを知っていますか
- フッ化物の応用と定期健診を行い、継続的に行う必要があることを知っていますか

う蝕予防には歯質の強化も重要

年齢や生活習慣などの間接的要因を含めた、さまざまな要因がう蝕であると考えられています。



資料提供：サンスター株式会社

フッ化物洗口の実際 (フッ化物の応用はう蝕予防の有効な手段の一つです)



▲ 歯科健康診査



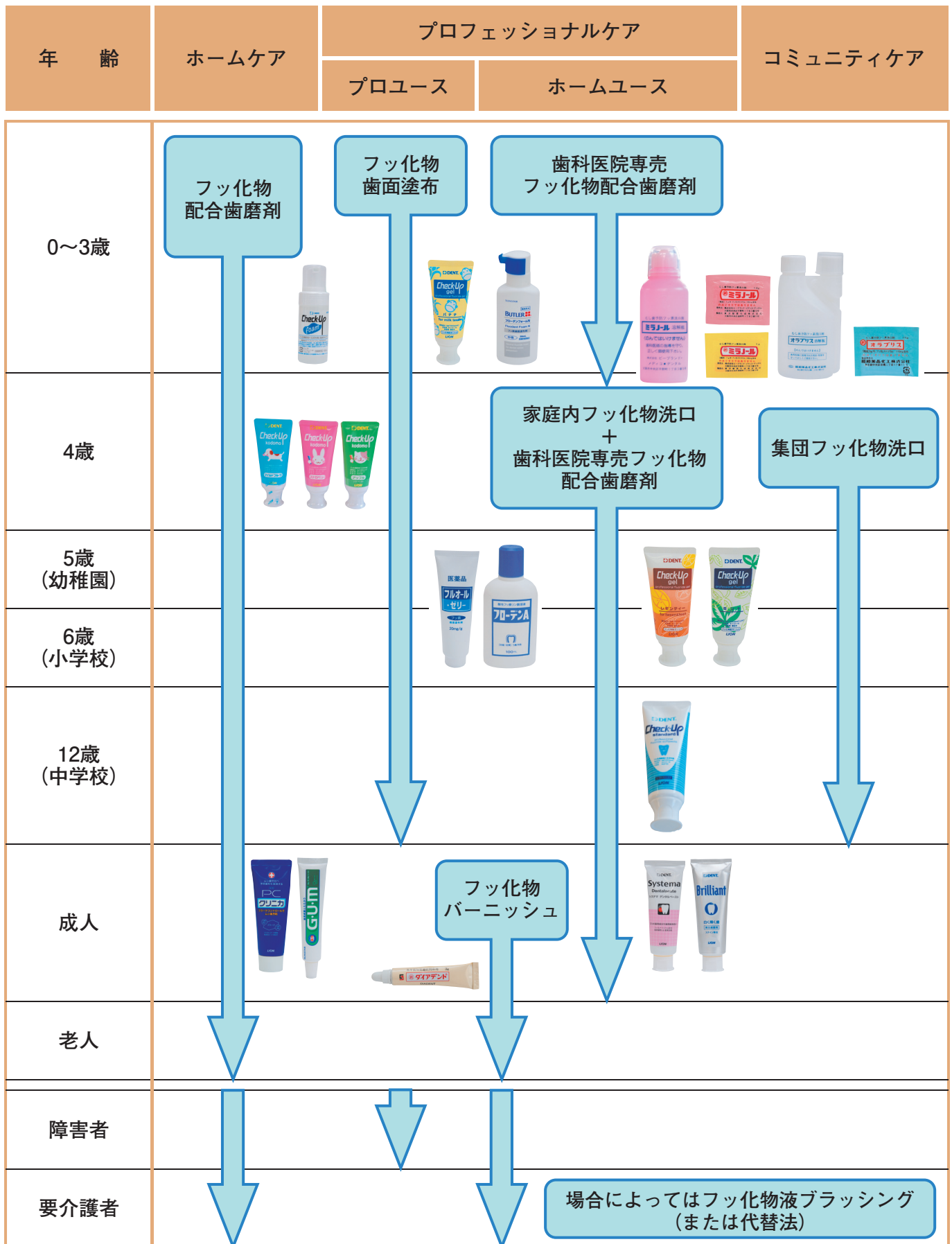
▲ 洗口前の歯みがき



▲ 洗口

協力：神津島村立はまゆう保育園
神津島村立神津小学校

ライフステージに応じたフッ化物応用と使用する歯磨剤、薬剤



参考：別冊 歯科衛生士 歯科衛生士のためのフッ化物応用のすべて [監修] 荒川浩久 THE JOURNAL OF DENTAL HYGIENIST 2005年12月を改変

歯の萌出から見た“食育”



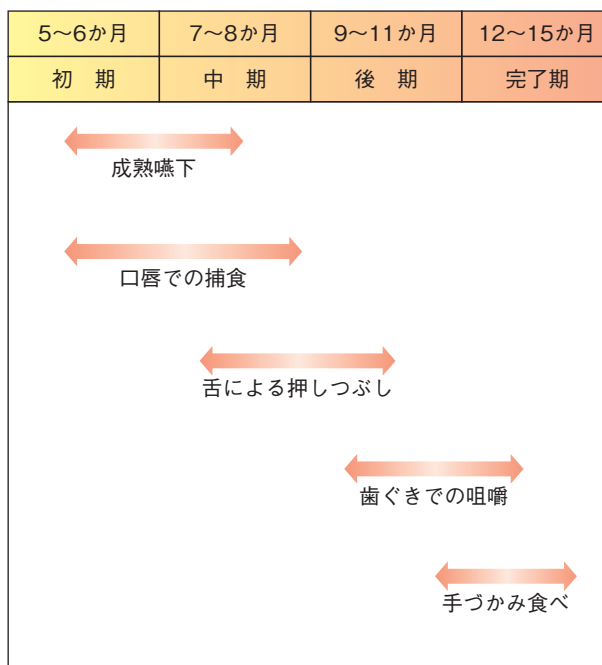
“食育”という視点で子どもたちの健やかな育ちを見てみましょう

授乳だけの栄養では不足する頃が、離乳食の開始時期です。およその目安は5～6カ月ごろです。

子どもの成長は、親（保護者）にとっては重大な関心事です。早く、大きく育ててもらいたいので、多めの量や大人と同じような調理形態で早めにあげたがるものです。

1. 離乳食の調理形態の目安は、子どもの口の動きや歯・顎の発育に合わせて進めていくようにしましょう。
2. 落ち着いた雰囲気、安心できる大人が食事を与え、あせらずゆったりとした気持ちで進めていくことが大切です。
3. 成長・発達には個人差が大きいことを念頭におき、急がず、食べる様子をよく見ながら進めましょう。

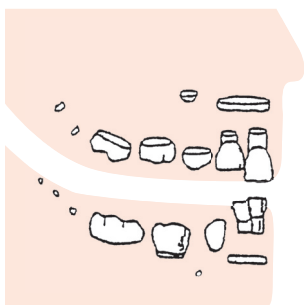
● 離乳期に獲得する摂食機能



井上美津子：食べる力はどう育つか、第1版、大月書店



6カ月ごろ



6か月
(±2か月)

かわいい歯が生え初めの頃、よだれが多くてむずがゆがったりします。そろそろ離乳食の開始時期です。

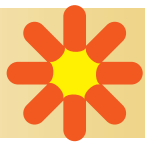
離乳食のステップアップ

急ぎすぎたり、途中の段階を飛ばしてしまったりすると、子どもが食べる意欲をなくしたり、誤った食べ方を覚えてしまうことがあります。

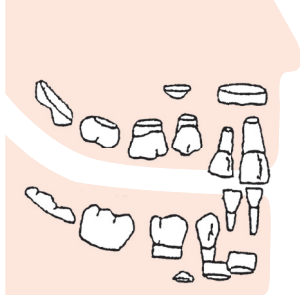
ステップアップを急ぐ必要はありません。



歯の萌出から見た“食育”



6～9ヵ月ごろ



9 か月
(±2か月)

まだ奥歯は生えていないので、食物を噛みとることしかできません。唇で食物の大きさを感じながら噛みとります。唇を閉じて食べるように指導しましょう。食物の物性（軟らかい、硬い、粘っこいなど）も感じるのは、唇や口の前（前歯部付近）です。



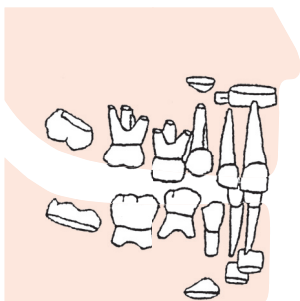
出典：埼玉歯科医師会「妊産婦・乳幼児の歯科保健」(スライド解説)



写真提供：日本歯科大学附属病院 田村文誉



1歳6ヵ月ごろ



18 か月
(±2か月)

第一乳臼歯（初めての奥歯）が出てくる頃です。奥歯が生えてくると食物を噛み砕くことができるようになります。この頃になれば大人と同じような調理の食品を食べることができるようになります。普通食の目安になる時期です。

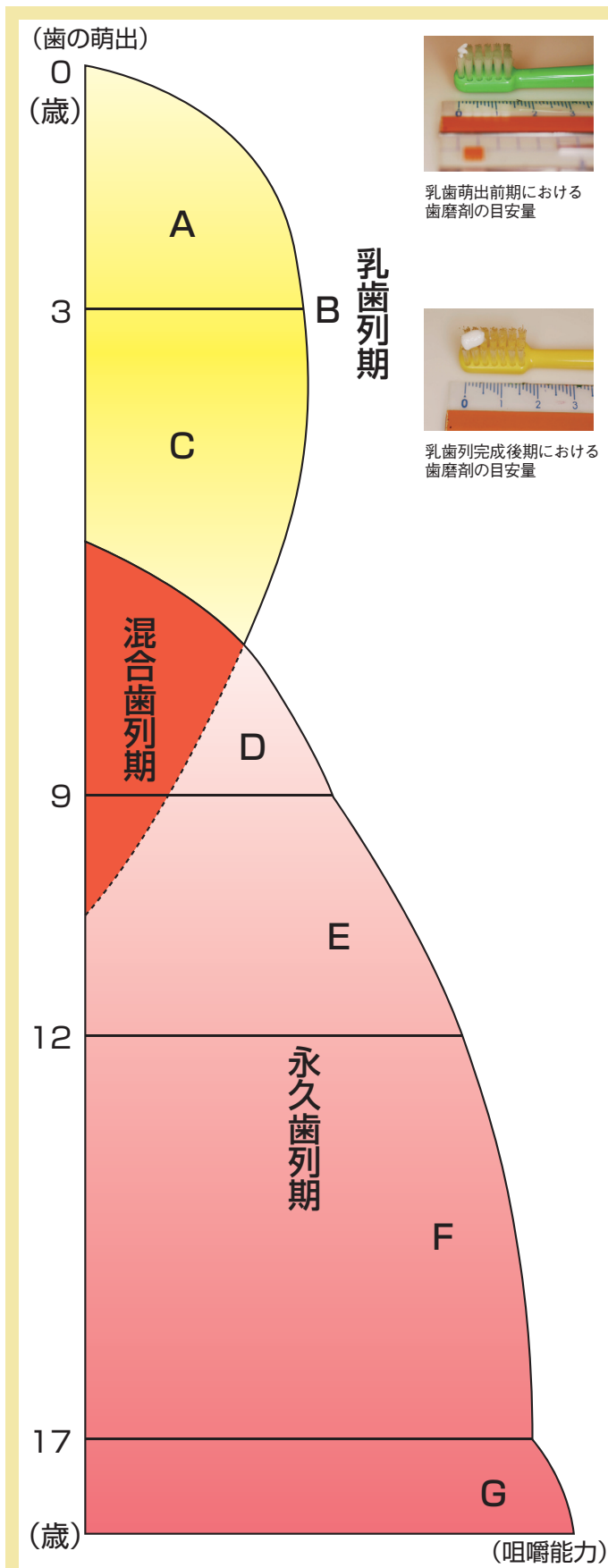


写真提供：昭和大学歯学部小児歯科学 井上美津子

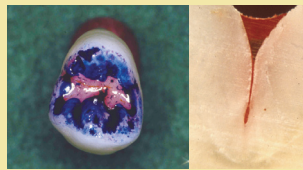


協力：ポピンズナーサリー 調布

歯の発育に合わせたむし歯予防のポイント



予防のターゲット	予防のポイント
A 乳歯萌出前期 (0~2歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 哺乳びんにショ糖を含んだ飲料やpHの低いイオン飲料などを入れない ◆ 親（保護者）による仕上げ歯みがき、フッ化物配合歯磨剤の使用 → 8歳まで継続する
B 乳歯列完成前期 (2~3歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 歯みがきと洗口の動機づけと導入 ◆ 歯みがき行動の習慣形成とフッ化物配合歯磨剤の使用 ◆ 間食の摂り方を考える「サタデー・スイーツ（甘いものは土曜日だけ）」など ◆ むし歯のリスクを判定したうえで予防手段をとる → フッ化物、シーラントなど
C 乳歯列完成後期 (3~6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ フッ化物塗布は年に4回程度、永久歯の萌出完成まで継続することが望ましい ◆ 4歳からフッ化物洗口 → 14歳まで継続 ◆ 定期健診を受ける
D 永久歯列萌出前期 (6~9歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ターゲット歯のブラッシング法の指導 ◆ 学校または家庭でのフッ化物洗口 → 14歳まで継続 ◆ 萌出直後のシーラントの応用
E 永久歯列萌出中期 (9~12歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ デンタルフロスの使用 ◆ ブラッシング法とブラッシング圧の指導 ◆ 科学的な健康教育一歯垢の知識や間食などの摂食行動
F 永久歯列完成期 (12~16歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 市販の洗口液の使用 ◆ 歯垢・歯石についての知識と歯周病に関する健康教育
G 永久歯列完成後期 (16~20歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 日常の健康行動をむし歯や歯周病の予防のためと位置づけを強制するよりも、エチケット（マナー）の問題として理解させる → 清潔志向に訴える



シーラント

乳歯は3歳頃完成しますが、その後混合歯列期にかけて咀嚼力が少なくなってきました。永久歯列の完成する12歳頃からさらに咀嚼力は大きくなっていきます。

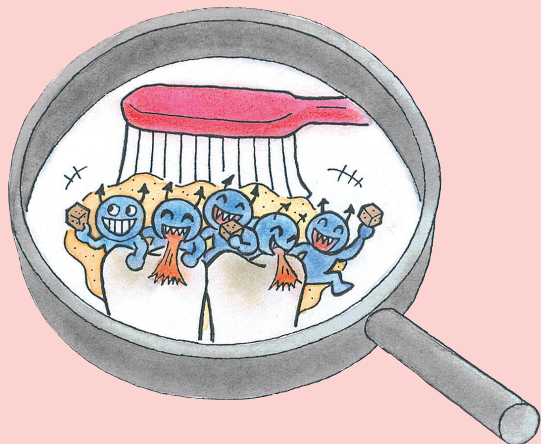
参考：眞木吉信「歯・口の働きとつくり」少年写真新聞社、2002年
眞木吉信「むし歯・歯周病は感染症」少年写真新聞社、2005年を改変

キシリトールがむし歯をつくらないわけは？



キシリトールはあくまでも代用甘味料です。

砂糖を食べた後の歯の表面



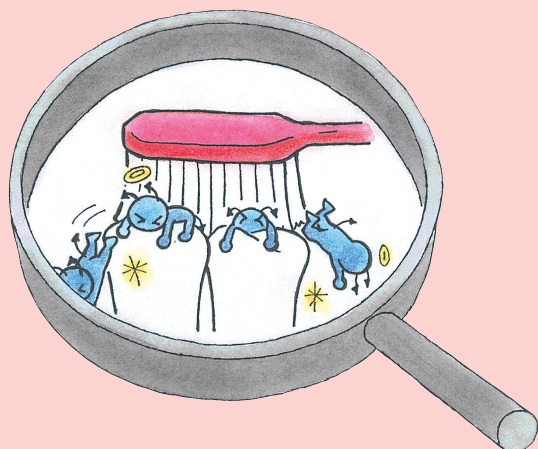
ミュータンス菌は砂糖から歯を溶かす酸をつくります。さらにミュータンス菌は歯垢のもととなるネバネバ成分もつくり口の中が汚れてきます。

キシリトールを食べた後の歯の表面



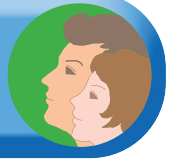
ミュータンス菌はキシリトールから酸をつくることはできません。栄養分が無いのでミュータンス菌は減っていきます。

キシリトールを取り続けている歯の表面



キシリトールを取り続けると、栄養分がないのでミュータンス菌は弱まり活動できなくなり、歯垢も減ります。歯みがきでピカピカの歯になります。

タバコと歯周病



喫煙による健康への影響は様々ですが、お口の健康にも大きな影響を及ぼしています。喫煙は唾液の分泌を抑制するため、唾液による自浄作用が減り、お口の中が不潔になりやすく、歯周病の原因となるプラークや歯石が付きやすくなります。

また、タバコに含まれるタールが歯の表面に付着することにより、プラークがとても付きやすくなります。その結果、歯周ポケットが深くなり、歯周病が進んでしまいます。

さらに、タバコに含まれるニコチンは歯肉の血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。そのために、歯肉に酸素や栄養が行き渡らず、歯肉の抵抗力が弱まり、歯周病を進行させます。

タバコを吸う人は、吸わない人と比べて、歯周病の症状である口臭に対する関心度が大変低いといわれています。そして、気がついたときには重度の歯周病になっていることが多いのです。

このようなことから、喫煙者はタバコを吸わない人より高い確率で歯周病にかかりやすく、歯を失う確率も高くなります。また、歯周病の治療を行っても予後が良くないといわれています。

タバコを吸わない人の口の中



健康な歯肉

タバコを吸う人の口の中



歯周病の歯肉

メタボリックシンドロームと歯周病



メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪による肥満の人が糖尿病・高血圧・高脂血症といった生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態をいい、これらの危険因子が複数重なることで影響しあい、動脈硬化が進行するといわれています。

歯周病もまた基本的な生活習慣のみだから生じます。特に、糖尿病については歯周病の進行を促すばかりでなく、歯周病が糖尿病の増悪をおこしているといわれています。



コントロールできていない糖尿病患者の口の中
写真提供：日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座 沼部幸博 教授



内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性85cm以上
女性90cm以上
(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)



この中から2項目以上

血清脂質異常

トリグリセリド値
150mg/dl 以上
または
HDLコレステロール値
40mg/dl 未満

血圧高値

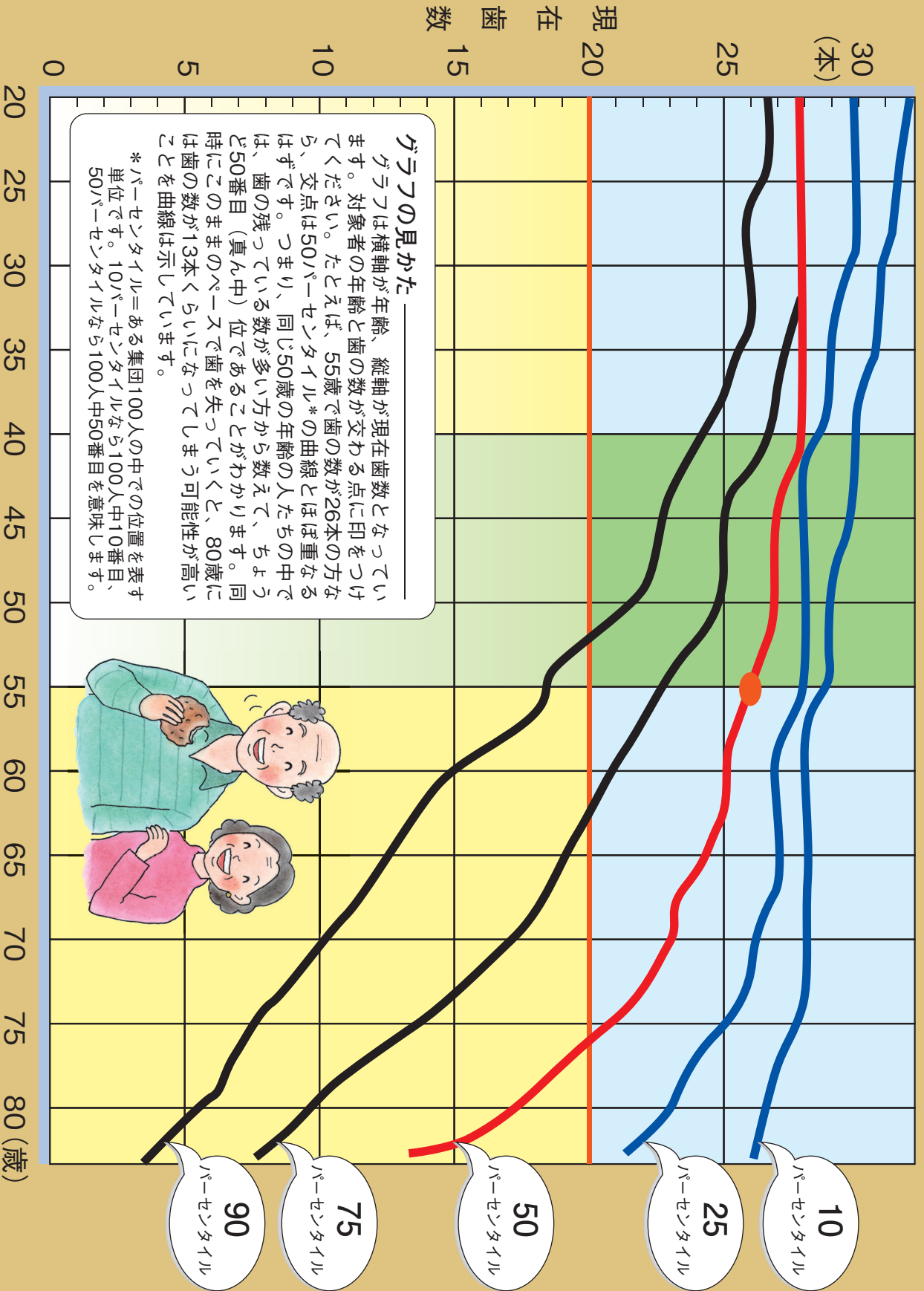
最高(収縮期)血圧
130mmHg以上
最低(拡張期)血圧
85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖値
110mg/dl 以上



あなたの歯の数 (現状・将来)



セルフチェックシート（成人期）



いつまでも自分の歯で食べられるように、定期的に歯科健診を受けましょう。

まずは自分のお口の健康について、セルフチェックから始めましょう。

（該当する項目に○をつけてください）

◆ セルフチェック1（生活習慣から）

1	間食をあまりしない
2	ストレスをうまく解消している
3	たばこを吸わない
4	深酒をしていない
5	1日1回は時間をかけて歯磨きをしている
6	フッ素入りの歯磨き剤を使っている



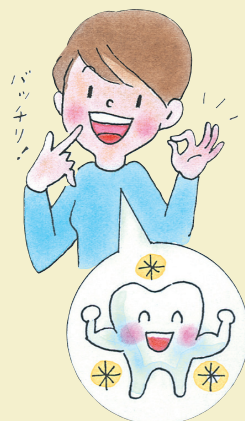
● アドバイス

チェック数 5 以上 … これからも良い生活習慣で過ごしましょう

チェック数 3～4 … ひとつでも○を増やしましょう

チェック数 2 以下 … 生活習慣をすぐ見直してください

◆ セルフチェック2（お口の様子から）



1	いつも口の中がさわやかだと思ふ
2	歯肉の色がよく（ピンク色で）、引き締まっている
3	歯のぐらつきがなく、しっかりかめる
4	歯と歯の間にもものがはさまらない
5	歯がしみたり、痛んだりしない

● アドバイス

週に 1 回はお口の中を観察してみましょう

**すべての項目に○がつかないときは、
お口の中に問題が……**

口腔の機能とは？



口腔機能を見直してみよう！

口腔機能の維持向上は元気な体づくり、楽しい食事が続けられ、健康長寿、介護予防にも役立ちます。



さあ、“口腔機能低下を疑う”チェックをしてみましょう。

- 食事が楽しく思えない
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなった*
 - ↳ 「はい」の方へ
 - 歯の痛みなどが原因で食べにくいものがある
 - 奥歯でしっかりかみ合う歯がない
 - かむ力が弱くなったようだ
- 食事中的食べこぼしがある
- お茶や汁物等でむせることがある*
- ガラガラうがいができない
- 唾液を繰り返して30秒間に3回以上飲めない
- 口の渇きが気になる*
- 口臭を指摘されたことがある
- 寝る前に歯や義歯の手入れをしないことがある



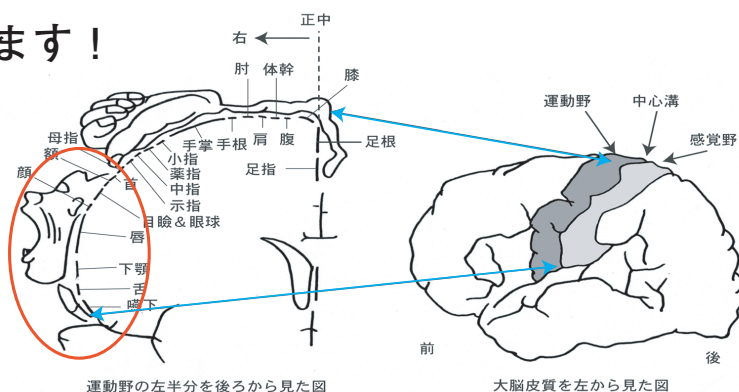
*は介護予防における基本チェックリストの口腔関連項目

あなたは、いくつチェックがつかしましたか？

チェックがついた項目の改善方法ををかかりつけの歯科医と相談しましょう。

● 脳の大きな機能を使っています！

- 表情、感情
- 会話（構音）
- 呼吸
- 捕食
- 咀嚼
- 嚥下
- 味覚、食感
- 唾液分泌など



運動野の左半分を後ろから見た図

大脳皮質を左から見た図

[ペンフィールドのホムンクルス]

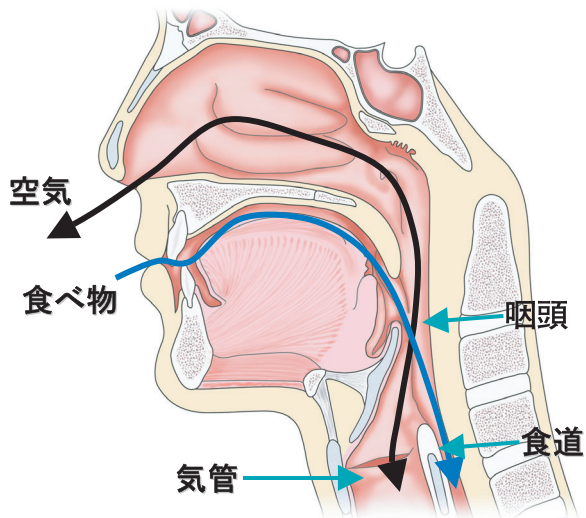
杉浦和朗：イラストによる中枢神経系の理解 医歯薬出版 1998
 脳が受ける仕事や感覚のうち、約40%が口腔に関連しています。
 口腔の運動や、口腔ケアは、脳を活性化させ、認知症の予防に役立つことが知られています。

口腔の機能を知りましょう！

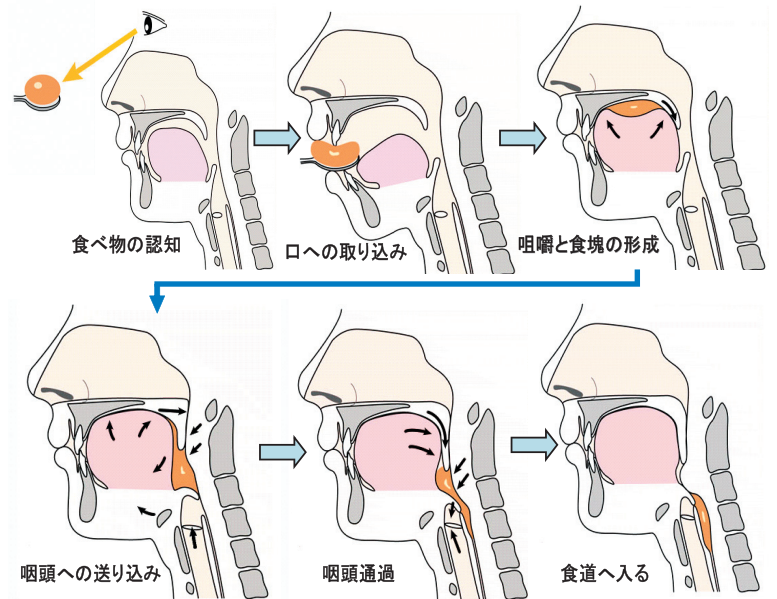


嚥下と呼吸の関係

食べ物を口に入れること、かむこと、飲み込むことのステージ

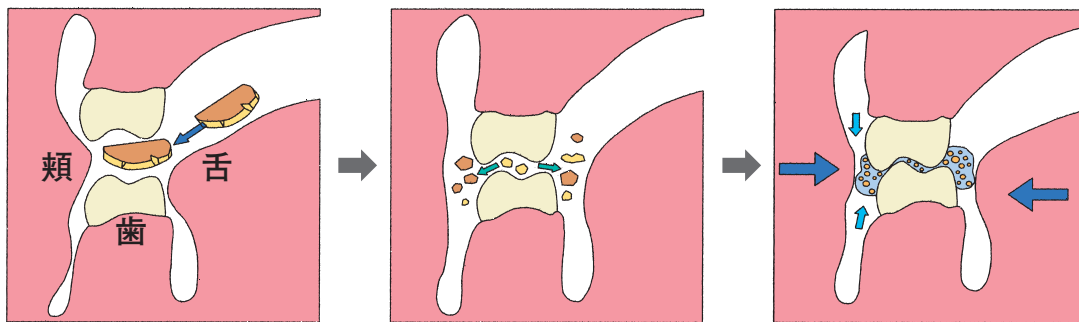


食べ物と空気は、ともに咽頭（のど）を通過し、微妙なタイミングで嚥下と呼吸が行われています。



摂食・嚥下のメカニズム: 井出吉信、山田好秋 監修 医歯薬出版 より一部改変

咀嚼時の頬と舌の役割

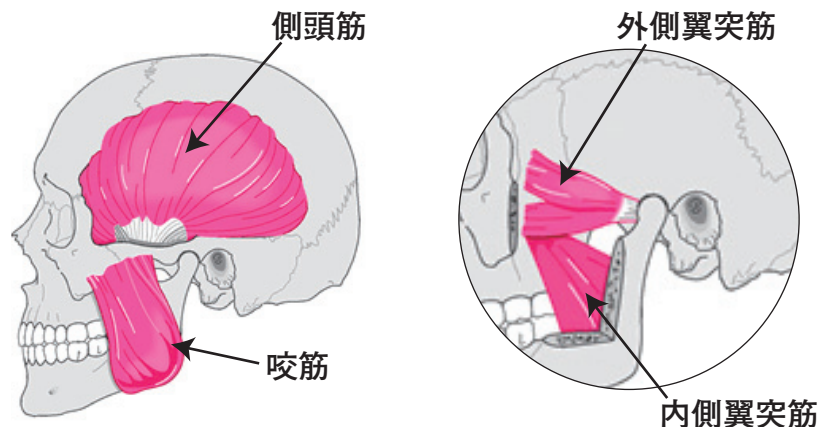


外側からは頬が、内側からは舌が食べ物を歯のかむ面にのせています。

頬と舌の協調が大切

咀嚼筋

外からふれることができる咀嚼筋は側頭筋と咬筋です。



誤嚥や窒息を招く 口腔機能の低下に注意しましょう！

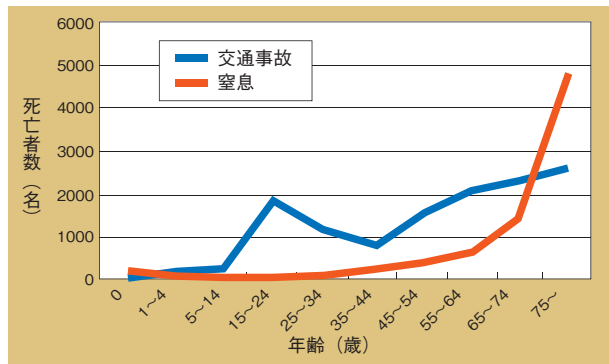


口腔機能が低下すると、誤嚥や窒息が起こりやすくなります。誤嚥は、食べ物や唾液などが、気管や肺に入ってしまうことで、日本における死因の第4位である肺炎の原因となります。

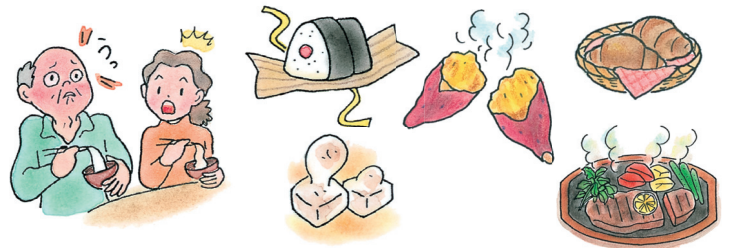
また、窒息は食べ物のがどにつまり息ができなくなってしまうことで、毎年7,000人ものが命を落としています。

これら誤嚥や窒息を予防するには、口腔ケアを徹底して、常に清潔に保つことと、お口の体操をしてその機能を鍛えることが重要です。

窒息による不慮の事故の年齢別推移（交通事故との比較）



東京消防庁



高齢者に見られた窒息の原因食品

粘り気の強い食品、かみ切りにくい食品、一口で口の中に入る食品などはつめこみすぎると窒息しやすい食品です。食べるときには十分に気をつけましょう。

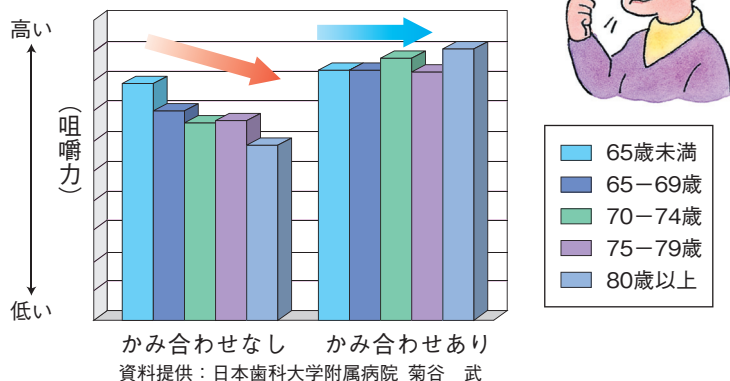


異物による気道閉塞の解除法

Heimlick法（上腹部つき上げ法）意識のある場合は術者は背後から両手をまわし、みぞおちあたりで両手を組み鋭くしめ上げる操作を4回以上行う。

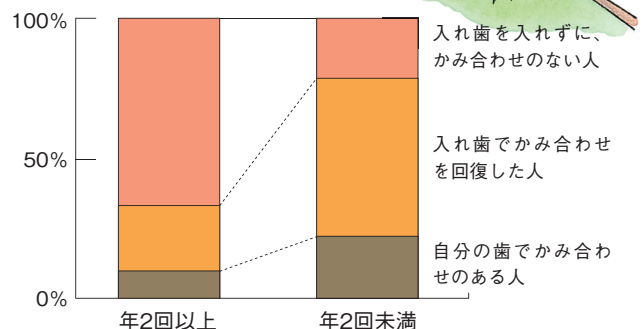
皆さん！かみ合わせは大丈夫ですか？

● 奥歯でのかみ合わせを守り
口腔機能を維持しましょう



奥歯のかみ合わせが維持している人は、年をとってかみ下す力（咀嚼力）が衰えません。しかし、かみ合わせのない人は、年とともに低下してしまいます。

● 転倒予防にもかみ合わせは重要です



●Yoshida M. et. al, JAMA, 2005&PRP, 2006

1年間に2回以上転ぶ人は、奥歯でのかみ合わせが無くなってしまっている割合が多い。体のバランスを保つためにも、かみ合わせの維持が重要です。

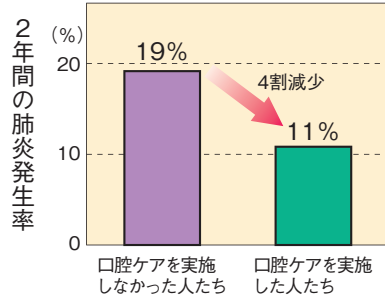
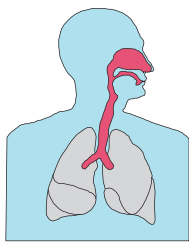
口腔の清潔ケアにこんな効果が！



● 誤嚥性肺炎を予防します

日本人の死因の第4位は肺炎。この多くを占めるのが、誤嚥性肺炎といわれています。誤嚥性肺炎は口の中の雑菌を食べ物や唾液とともに誤嚥することで、起こることが多いために、口腔ケアによって口の中を清潔にすることは、誤嚥性肺炎の予防に役立ちます。

〈2年間にわたる口腔ケアの効果〉



口腔ケアの継続によって、老人ホームのお年寄りの肺炎の発症を約4割、そして肺炎による死亡を約5割減少させることができました。



米山武義、吉田光由他：要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究、日歯医学会誌2001

● インフルエンザを予防します

インフルエンザのウィルスは、口の中が不潔で、雑菌が多いほど、体の中に入り込みやすくなるといわれています。そこで、口腔の清潔ケアを継続することにより、インフルエンザにかかりにくくすることが知られています。

■ 口の中を良く見てみましょう

口の中に汚れのある写真です。ご自分の口の中と比べてどうですか？



歯と歯の間・歯と歯肉の境目

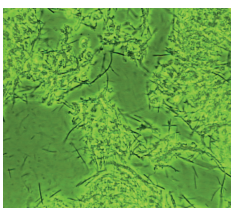
歯ブラシの工夫



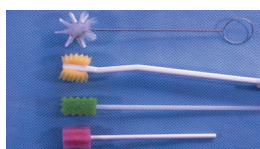
舌の表面



義歯



口の中の汚れの位相差顕微鏡写真



粘膜用ブラシ



義歯用ブラシ

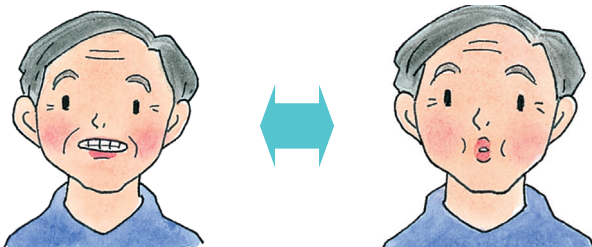


義歯用洗浄剤の利用

いつまでもおいしく食べるためには、お口の機能が大切です。

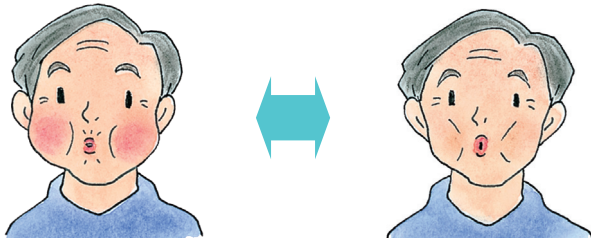
〈口腔機能トレーニング〉

唇や頬、舌を鍛えましょう！



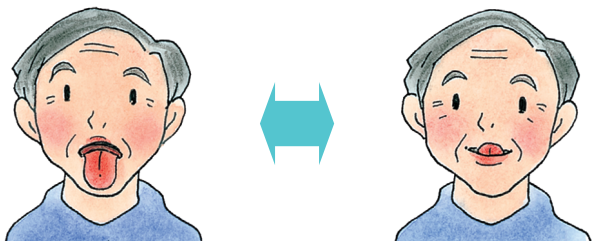
「イー」の口をするように、口角を横に強く引く
「ウー」の口をするように、口をとがらせます。

それぞれ、5秒ずつ10回繰り返しましょう。
また、この2つの運動を速く10回繰り返します。

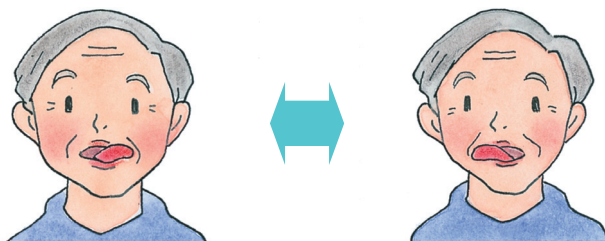


口唇を閉じ、頬を膨らませてから、頬にくぼみができるほど強く吸い込み、保持します。

5秒ずつ10回繰り返しましょう。



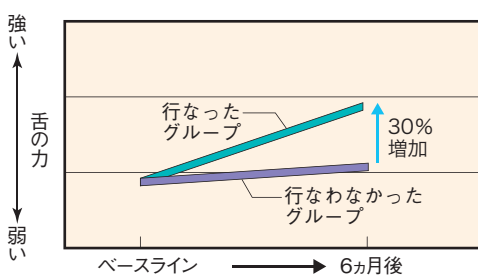
口を開けたまま、舌をできるだけ前へ突き出します。
舌で上唇をなめます。



口を開けたまま、舌をできるだけ後方へ引っ込ませます。
舌で左右の口角をなめるようにします。

それぞれ、5秒ずつ10回繰り返しましょう。
また、この2つの運動を速く10回繰り返します。

■ 口腔機能トレーニングの効果



- むせが少なくなる。
- 食べこぼしが少なくなる。
- 表情が明るくなる。
- 話がスムーズにできるようになる。

老人ホームでのお口の体操の効果

80歳以上の高齢者でも、お口の体操を継続することで、舌の力が30%以上向上します。

いつまでもおいしく食べるために 要介護の方の口腔機能トレーニング



触られることを嫌がる方には…



要介護状態で長期間口への刺激がない状態にあると、触られることに対して、全身に緊張が走ったり、硬直してしまったりします。こうなると、口腔ケアもままなりません。基本的には体の中心が最も敏感で、末梢に行くにつれて鈍感になります。拒否のない部分から順に、声かけをしながらしっかりと手のひらや指の腹で触ります。最初は鈍感なところから触ると慣れやすいです。触れた部分を動かさずにしっかり保持し、緊張が取れた時点でゆっくり離します。指では嫌がる場合、歯ブラシなどの方が受け入れやすいこともあるので試してみます。

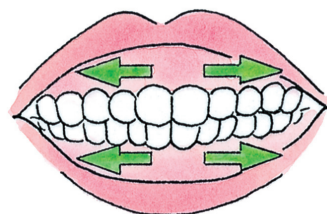
嚥下の動きが弱い方には…

歯肉のマッサージをします。嚥下運動を引き出すだけでなく、口腔内感覚を高めたり唾液の分泌を促す効果があります。

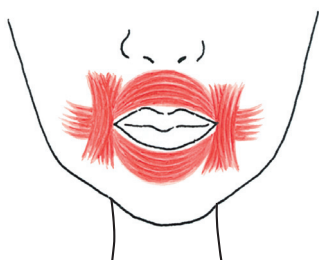
口を開けてくれない時、くいしばりが強い時にも効果があります。

口の中を4分割して刺激を行います。

人差し指の腹を、歯と歯ぐきの境の部分に当て、前方から後方へ向かってマッサージします。



口の周りにある口輪筋と頬筋



口唇や頬の力が弱い方には…

口唇の動きが悪いと、頬の筋肉が硬くなっていたり、逆にゆるみきっていることがあります。

頬の筋肉は口輪筋に入り込んでいるため、口輪筋を刺激すると、口唇頬の動きがよくなります。

- ①口唇の周りの筋肉（口輪筋）をもみほぐします。
- ②口唇の周りの筋肉を伸ばしたり縮めたりします。
- ③頬の中央部を外側にふくらまします。
- ④頬の中央部をゆっくりもみほぐします。

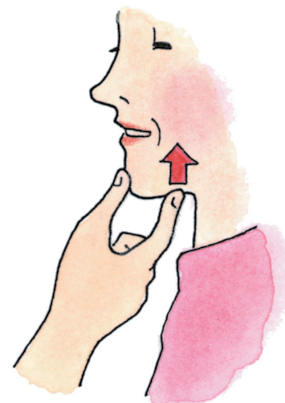
舌の力をつけるためには…

口に入った食物をひとかたまりにしたり（食塊形成）、咀嚼する時に歯の方へ運んだりするために、舌は、前後・上下・左右にあらゆる動きをします。そこで、舌筋を刺激しましょう。

下顎骨の裏側を骨に沿って真っ直ぐ上に押し上げます（10回程度）。

首の角度は少し引いた状態で、顎は閉じて行います。

真っ直ぐ押し上げると、口腔内の舌が押し上げられるのが感じられます。



おいしく様々な食品を食べることは大切です！



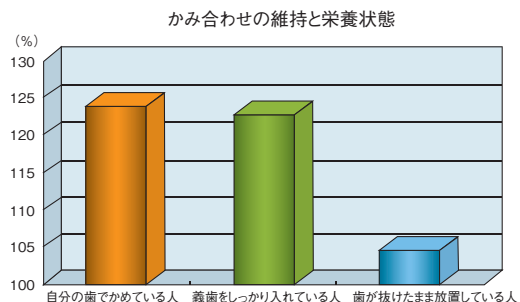
今まで食べることができたのに食べられなくなった食品はありませんか？
かむ力が落ちると、気が付かないうちに、右下にある果物・菓子類を多くとってしまうよう
です。
皆さんの食事を見直して、一品でもかみごたえがある食品をとるように心がけましょう。

かみごたえと食品の関係				
	穀類・芋・豆	肉・魚介・卵・乳	野菜	果物・菓子
ある		豚ヒレソテー みりん干し	たくあん にんじん	
	もち ピザ皮	いか刺身 たこ ほたて貝	キャベツ 大根 白菜のつけもの ピーマンソティ レタス なす きゅうり	干しぶどう かりんとう
ない	ごはん うどん そば お粥 こんにやく 納豆 里芋 じゃがいも	ソーセージ ハンバーグ 肉だんご まぐろ刺身 うなぎ蒲焼き チーズ 卵焼き	ほうれん草 さやえんどう トマト かぼちゃ たけのこ たまねぎ 大根煮付け	りんご バナナ いちご もも 羊かん ふ菓子 プリン

財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団
東京都老人総合研究所 介護予防区市町村サポートセンター
「イキイキ生活をつくる介護予防口腔機能向上プログラム」の一部改変

栄養摂取にとって、自分の歯でかむことは重要です

自分の歯でかめている人、義歯を
しっかり入れている人は、歯が抜け
たまま放置している人に比べて、皮
下脂肪による栄養の蓄積が多い！！
危機に備えた予備力がある！とい
うこと。



資料提供：日本歯科大学附属病院 菊谷 武助教授

いつまでもおいしく食べるために 「要介護の方への食事介助」



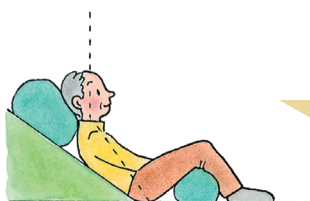
1 食事の姿勢に注意しましょう



正しい姿勢は
呼吸と嚥下がうまく
協調するのに必要です

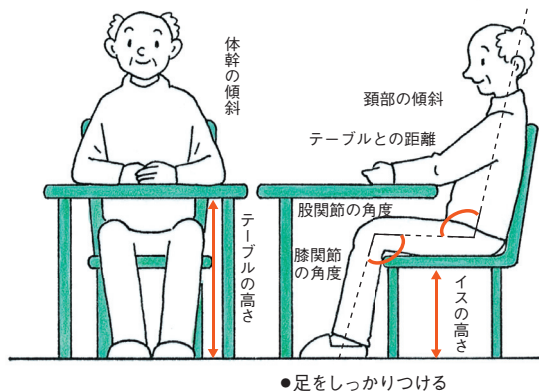
テーブルと椅子の位置

テーブルは肘が乗るくらいの高さ、
椅子は足底が床に着く高さが適当です。



車椅子やベッドでは

腰の位置とベッドの折り目を合わせま
しょう。
首が適度に前屈できるように気をつけま
しょう。



2 食べやすい食べ物の特徴と注意

- 軟らかく性状が均一
- 口やのどを通過する時変形しやすい
- 口腔内でまとまりやすい
- べたつかない
- 一口量と食べるペースに注意！

食べにくい食べ物

- ぱさぱさした食べ物（イモ、カステラ）
- 硬い食べ物（肉）
- 繊維の強い食べ物（野菜）
- 変形するがつぶれない食べ物（練り製品）
他に、かまぼこやコンニャクなどのかみちぎりに
くいもの、海苔やわかめなどの薄っぺらいものも
食べにくい食べ物です。

3 食事介助のヒント！



OK!

上唇でしっかり食べ物を擦り
取れることが大切です。
スプーンは真っ直ぐに運び、
真っ直ぐに引き抜きます。
スプーンの背は下唇に当てま
しょう。



自分で口唇を閉じられなかったら
介助してあげましょう！

水を飲むときは、上唇が水面に触
れ、すすりこめるようにしてあげ
ると、飲みやすくなります。



介助者が立ったまま介助すると、上を
向いてしまうので、口唇は閉じにくく、
また誤嚥しやすくなります。



——— あとがき ———

このチェアサイドパネルは、特に地域保健医療の最前線において、ご活躍頂いている、かかりつけ歯科医の先生方がご利用しやすいもので、患者様、地域住民の皆様方の歯科保健における行動変容、セルフプロモーションの啓発にもつながり、先生とのコミュニケーションツールにも使えるパネルを企画立案いたしました。東京都歯科医師会地域保健医療常任委員会が主導となり、「お口の健康は元気の近道」というメインテーマで、母子・成人・高齢者保健医療常任委員会の各委員の先生方のご努力により、それぞれのライフステージに沿った時代に即した内容で簡潔にまとめております。今後、子育て支援、食育、メタボリックシンドローム予防、特定健診・指導、介護予防サービス、在宅医療などの場においても、歯科保健から始める健康増進、口腔機能の重要性についての普及啓発は、身近な歯科医院からの情報発信として、益々、必要かつ重要となって参ります。今回のパネルシートは今後も拡充することを想定して、継続的に追加、アップデートができる形式としており、またいくつかのパネルを組み合わせでの説明にもご活用頂けるようにしております。医院内だけでなく、在宅医療、学校保健、産業保健など様々なシーンにおいて、ご活用頂ければ幸いに存じます。

最後にこのチェアサイドパネル発行にご協力頂きました関係各位に深く感謝を申し上げます。

平成19年3月 社団法人 東京都歯科医師会

編 集

社団法人 東京都歯科医師会

担当副会長 兵頭 英昭 担当理事 高野 直久 井上 恵司

●地域保健医療常任委員会

委員長 佐藤 甫幸
副委員長 細野 純
委員 小泉 信隆
// 三上 周二
// 堀 正樹
// 薄葉 博史
// 小山 亨
// 眞木 吉信
// 尾崎 哲則
// 菊谷 武
// 土屋 律子

●母子健康医療常任委員会

委員長 市川 信一
副委員長 小泉 信隆
// 澤 悦夫
委員 田中 東順
// 久保田良一
// 石河 信高
// 大橋 正昭
// 土佐 佳弘
// 塩谷 達昭
// 眞木 吉信
// 山川 博之

●成人保健医療常任委員会

委員長 石塚 哲也
副委員長 根岸 哲夫
// 薄葉 博史
委員 堀 正樹
// 高田 靖
// 菊田 高行
// 多賀谷 守
// 田島 彰
// 尾崎 哲則
// 福田 雅臣
// 福内 恵子

●高齢者保健医療常任委員会

委員長 細野 純
副委員長 神尾 政治
// 小山 亨
委員 原 龍馬
// 橋本 孝雄
// 三上 周二
// 小枝 義典
// 矢部 忠久
// 新井 真澄
// 菊谷 武
// 村田 由佳

東京都歯科医師会事務局長 高島 欣也
事業第一課課長代理 権田 昭二

課員 浦山すみ子 課員 荒木 毅
課員 丹羽 研太 課員 川波由美子

発行日 平成19年3月
発行者 社団法人 東京都歯科医師会 東京都千代田区九段北4-1-20 〒102-8241 電話 03-3262-1148
印刷 一世印刷株式会社 東京都新宿区下落合2-6-22 〒161-8558 電話 03-3952-5651

不許複製