

# お口の力（口腔機能）が低下したら？

窒息・誤嚥

硬いものが  
食べにくい

義歯が落ち  
やすくなる

口やのどが  
渴く

誤嚥性肺炎

発音しにくい



## ※ 誤嚥性肺炎とは？

食物や唾液、口やのどの細菌などが誤って気道へ入ったことにより起こる肺炎



## 予防のポイント

- ①よく噛むこと『ひと口30回』  
（唾液と良く混ぜ合わせてから飲み込む）
- ②食事をするときは食べることに集中
- ③お口の体操
- ④歯磨きでお口の中の細菌を減らす  
（食後と就寝前の歯磨き習慣）
- ⑤かかりつけ歯科医院での定期健診



年に数回の  
定期歯科健診を  
受けましょう



## お口の体操

食事の前や歯磨きの後  
お口の体操を習慣に！

- ①深呼吸をゆっくり3回
- ②頬をふくらましたり、へこませたり 5回
- ③舌の運動 \*舌で左右の頬を内側から押す 5回  
\*口の中で舌をぐるぐる回す 5回
- ④『パ・タ・カ・ラ』『ア・イ・ウ・エ・オ』の発声練習

