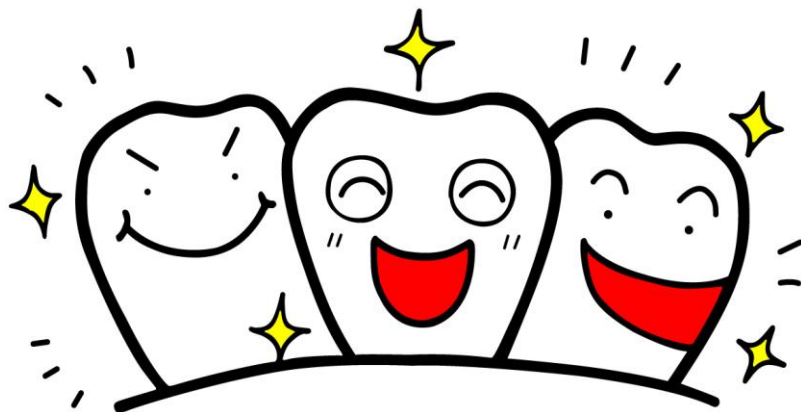


おいしい!

楽しい!

はつらつ人生はお口の健康から

けんこう 健口生活手帳



いきいきとした生活をするためには、“口”の機能を
しっかりとチェックしていくことが大切です!

一生自分の歯で食べられる元気なお口を目指しましょう!

作成：南区の食“風土”を考える会

お口の基礎知識編①

お口には、①食べる・飲み込む、②話す、③息をするの3つの機能があり、筋肉や骨と同じように年をとると衰えていきます。

皆さんは、こんなことは気になりませんか？

最近むせやすいわ…



・飲み込む力や働きが弱まると、つばや食べ物が誤って気管に入ったり、のどに詰まったりすることがあります。

お口の
体操編

1 ページへ

口が渴いた感じが
あるなあ…



・だえきの出が少なくなると、飲み込みにくくなります。
・口の中の菌が多くなり、肺炎を起しやすくなります。

お口の
お手入れ編
4 ページへ

お口の
体操編

1 ページへ

固いものが
噛めなくなってきた…



・食べ物を噛んで処理する働きが低下しています。
・柔らかいものばかり食べていると、噛む力がますます弱くなります。

お口の
体操編

1 ページへ

入れ歯編
11 ページへ

お口の基礎知識編②

～おいしく食べるために必要な歯の本数～

18～28歯



スルメイカ



堅焼きせんべい



フランスパン



たくあん

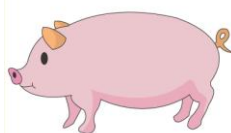
6～17歯



れんこん



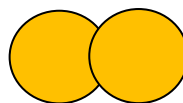
おこわ



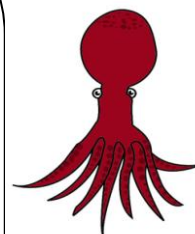
豚肉(薄切り)



かまぼこ



せんべい



酢ダコ

0～5歯



バナナ



ナスの煮付け



うどん



きんぴら
ごぼう

↑「老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら」
榊原悠紀田郎編集より（(株)ヒョウロン・パブリッシャーズ）

バランスの良い食事をしっかり噛んで、おいしく食べるためには…

- ① 自分の歯を健康に保つこと
- ② 歯がなくなったところには入れ歯を入れること

が大切です！！

お口の基礎知識編③

～噛みやすくする調理の工夫～

①食べやすい大きさに切る



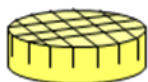
5mm 角くらい



5mm くらいの厚さ

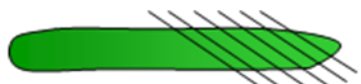
③切り込みを入れる

【かのか状に切る】



たくあん、
こんにゃく、
イカ、タコ、魚など

【じゃばらに切る】



きゅうりの表面と裏面から
途中まで切り込みを入れる。

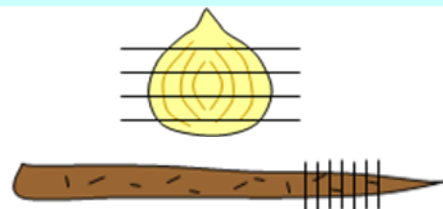


一口大に切り分ける。

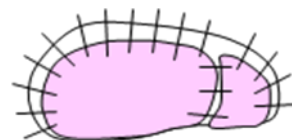
⑥うすっぺらい葉野菜 などは丸めて厚みをだす



②せんいを断ち切るように切る

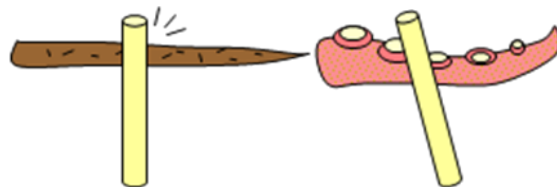


④肉は、すじ切りをする



薄切り肉を重ねて使ったり、
ひき肉を利用するのもよい。

⑤たたいてやわらかくする



生タコやごぼうなどは、たた
いてやわらかくしてから煮る。

⑦やわらかく煮る

かたいパンは、牛乳に浸して
煮る。

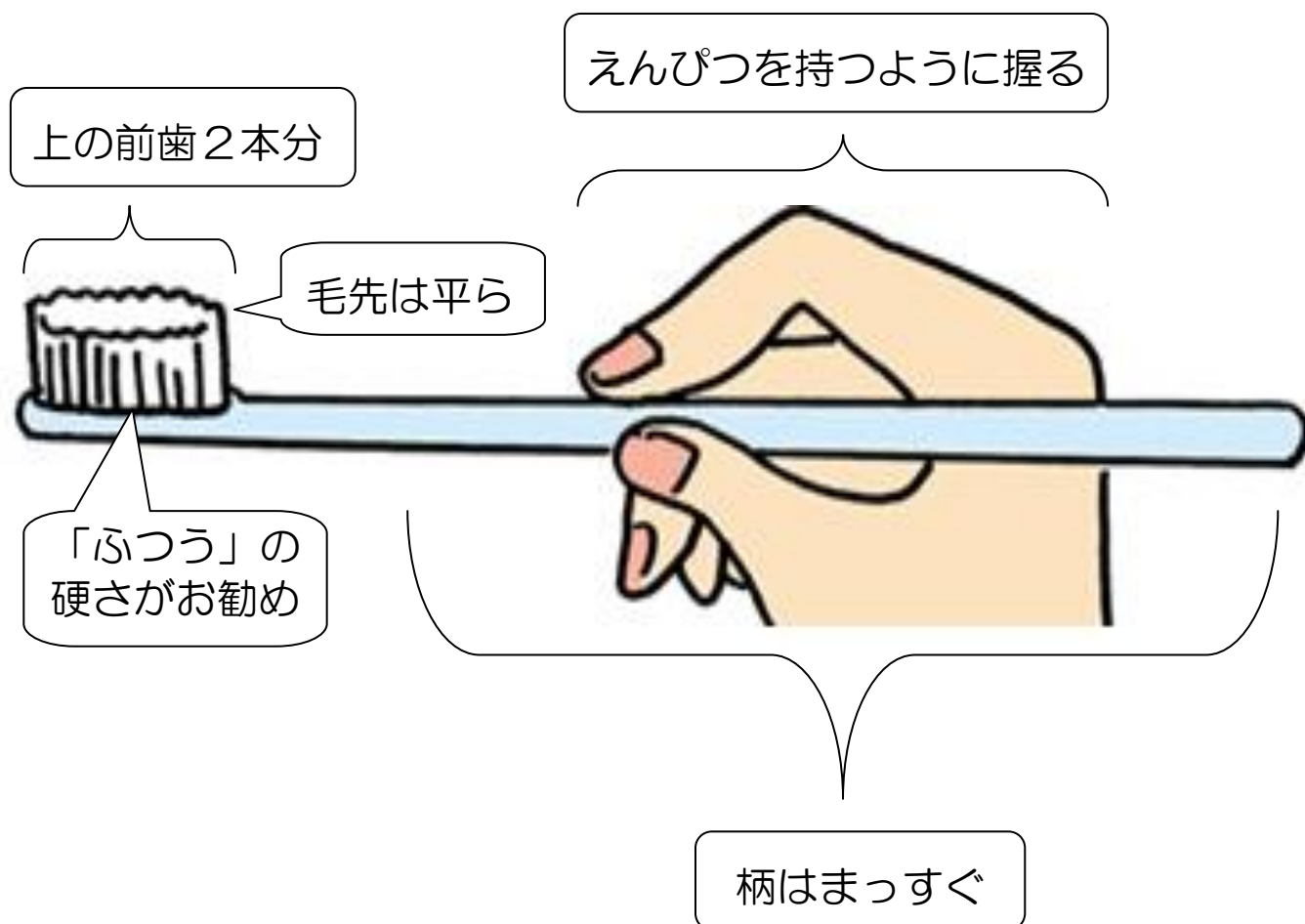
圧力鍋を利用すると、肉類や
かたい野菜も短時間でやわら
かくなる。

お口のお手入れ編①

家庭でできるお口のお手入れの代表といえば、歯ブラシによるブラッシングです。

正しいブラッシング法をマスターしましょう！

歯ブラシの選び方・持ち方



※1 か月を目安に新しいものと交換しましょう。
毛先が開いた歯ブラシは、早く取り替えましょう。

お口のお手入れ編②

フッシングのコツ

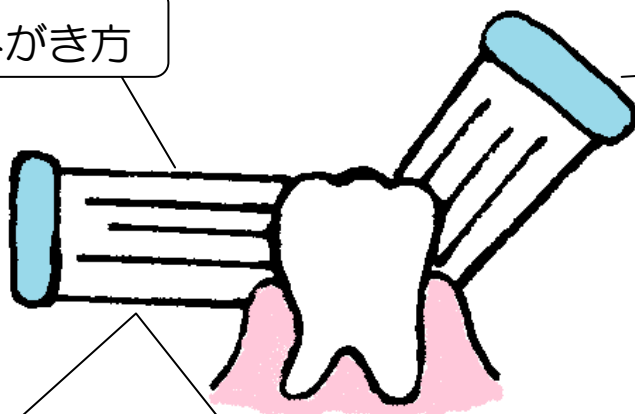
毛先をきちんと当てる

軽い力で

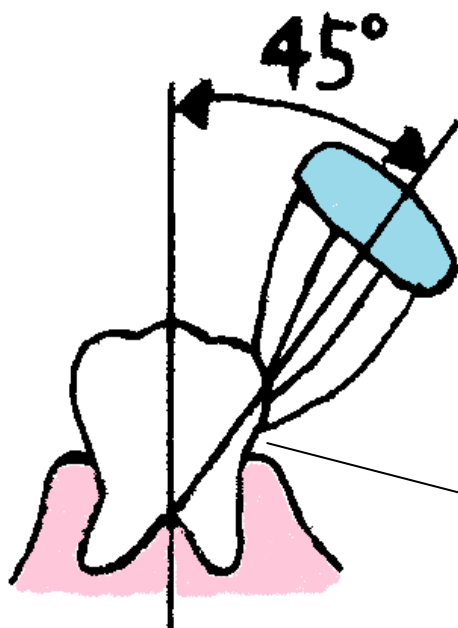
小さくめに

外側のみがき方

内側のみがき方

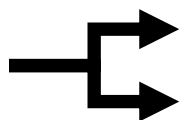


歯の外側をみがく時は、歯ブラシを歯に対して90°（直角）にあてましょう。



歯と歯肉の境目のみがき方

歯みがきの時間の目安



朝と昼は、2～3分程度

夜は、10～20分程度

お口のお手入れ編③

歯の間をきれいにする小道具

デンタルフロス（糸ようじ）

歯ブラシが通らない、歯と歯の間の歯垢（プラーク）をかき出します。



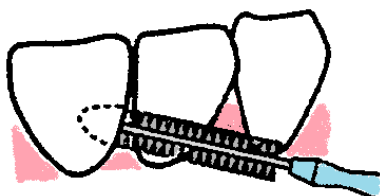
《使い方》

歯と歯の間にのこぎりをひくように、ゆっくり前後させながら入れます。

その後、前後に2～3回動かします。

歯間ブラシ

すき間のあいた歯と歯の間の歯垢（プラーク）を取り除きます。



《使い方》

歯と歯の間に直角に入れ、2～3回ゆっくり前後させます。

ワンタフト（部分みがき用歯ブラシ）

普通の歯ブラシではみがきにくい部分の歯垢（プラーク）を取り除きます。



《使い方》

鏡で口の中を見ながら、みがきたい部分にブラシの先を当て、小さく丁寧にその部分だけをみがきます。