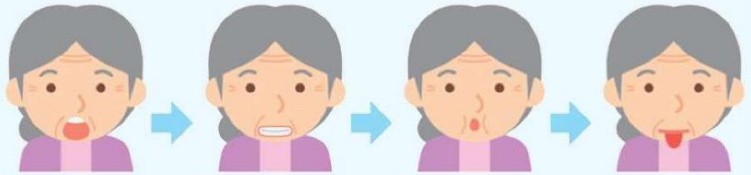
お口の周り の筋力アップ

唇や頬の筋力アップをすることは、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます。

● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の１セットを、１日３０セット目標にしましょう。



①口を「あー」と大きく開く　②口を「いー」と大きく横に広げる　③口を「うー」と強く前に突き出す　④口を「べー」突き出し下に伸ばす

● 唇とほほの体操（口唇閉鎖力をアップ）

①水 10～20ml（大さじ１杯）を口に含む

②水を左右上下に動かし、20～30 秒間ブクブクうがいをする

※歯みがき後でも OK。水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいを行う。

POINT　会話や歌、口を使う楽器（笛やハーモニカなど）の演奏も「お口の周り」の筋力を高めます。

公益社団法人　日本歯科衛生士会

かむ力 を元気に

よくかむことによって唾液が増加し、美味しく安全に食べられます。
また、唾液は口の中を清潔にします。

● 舌のストレッチ（よくかみ、良く飲み込めるように）

①舌を「べーッ」と前に出す(3 回)

②出した舌を動かす(各 3 回)

③舌をゆっくりと回しながら唇をなめます(3 回)

※舌を出したまま口を閉じ、唾液を飲み込むトレーニングをすると、「むせる」症状などを改善します。

● 唾液腺マッサージ（口の渇きを防ぎ、唾液が増加）

食事前に唾液腺をマッサージすると唾液が出やすくなり、かみやすく、食べやすくなります。

●耳の下のマッサージ　指をほほに当てて、ゆっくりと回す(10 回)

●あごの下のマッサージ　親指で、耳の下からあごの下まで 5 か所くらい順番に押す(各 5 回ずつ)

●あごの真下のマッサージ　両手の親指で、あごの真下をグーッと押す(10 回)

POINT　ひと口 30 回以上かむ「噛ミング 30(カミングサンマル)」の習慣を。ひと口大をよくかみ、唾液でドロドロにしてから飲み込めば「窒息予防」になります。

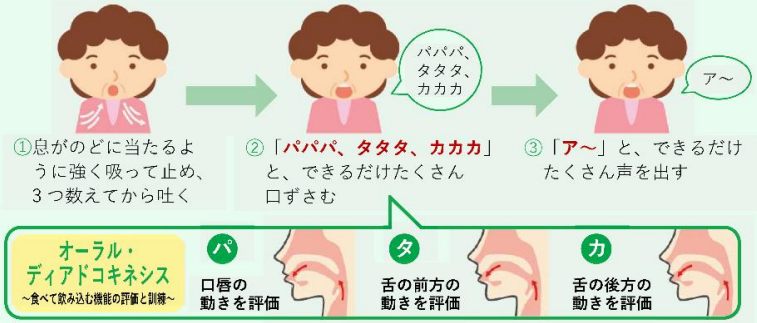
公益社団法人　日本歯科衛生士会

公益社団法人日本歯科衛生士会. 災害歯科保健活動歯科衛生士実践マニュアル2023年度版　https://www.jdha.or.jp/　〈再掲〉

飲み込み を元気に

飲み込むために必要な筋力をアップすることは、
食事中の「むせる」などの症状の改善につながります。

● 食べる前の準備体操（飲み込む力を元気に）



①息がのどに当たるように強く吸って止め、3つ数えてから吐く

②「**パパパ、タタタ、カカカ**」と、できるだけたくさん口ずさむ

③「**ア～**」と、できるだけたくさん声を出す

● ベロ出しゴックン体操

ベロ(舌)を少し出したまま口を閉じ、つばを飲み込みます

※ベロをあまり出し過ぎないのがコツ

● おでこ体操

①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします

②①の状態を保ち、おへそをのぞきこみながら５つ数えます

※高血圧の方や首に痛みのある方は避けましょう

POINT 食事のときは椅子に深く座り、背筋を伸ばし、よい姿勢で食べましょう。
体操はやりやすいものを選び、できるだけ毎日続けましょう。

公益社団法人　日本歯科衛生士会

お口の清潔度 をキープ

お口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などの口腔内トラブルだけでなく、
誤嚥性肺炎の予防にも効果があります。

● 歯みがきには歯間ブラシも

●舌やあごには専用ブラシも

口の中は**うがい**や**ゆすぎ**だけでは、きれいになりません。やわらかい歯ブラシや粘膜ケア用のブラシを使って、**舌、上あご、下あご、歯ぐき**を**清掃**しましょう。

POINT 入れ歯(義歯)を使っている場合は、入れ歯専用の義歯ブラシと
洗浄剤でよく清掃することが大切です。

公益社団法人　日本歯科衛生士会

～効率的な口腔ケア手順～

十勝総合振興局保健環境部保健行政室企画総務課企画係（帯広保健所）

《基本の道具》

- 歯ブラシ
- 紙コップ×２
- ティッシュ
- 歯間ブラシ
- 含嗽剤
- ペンライト（ヘッドライト）
- スポンジブラシ
- 保湿剤
- グローブ

紙コップに水を半分程度入れます
①１つは水のみ（歯ブラシ洗い用）
②１つは含嗽剤も入れる（ケア用）

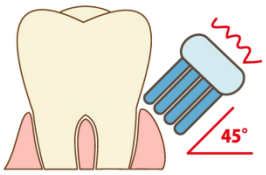
① 【 まず乾燥をチェック！ 】

ネバネバ、あわあわ、カラカラ

＝ 全部乾燥！

先に保湿剤をお口の中全体に塗布しましょう

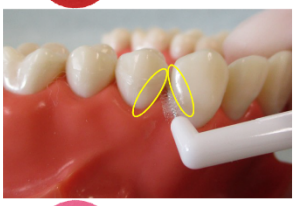
② 【 歯ブラシで歯の根元を磨きます！ 】



歯と歯茎の境目にブラシをあてて

食べかすやプラークを落としましょう

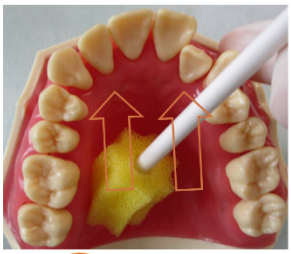
③ 【 歯間ブラシで細かい汚れを落としましょう！ 】



歯間ブラシはただ通して引き抜くだけでは汚れが落とせません

間に通したら左右の歯の側面に沿わせて汚れをこすりましょう

④ 【 スポンジブラシで粘膜ケアをします！ 】



歯磨きをした周りだけではなく、粘膜全体を拭います

歯茎、口唇の裏、舌、頬粘膜、口蓋、口腔底　をケアしましょう

（※うがいができる人はここでうがいをしてもらいましょう）

⑤ 【 最後に保湿！ 】

ケアが終わったら仕上げに保湿剤を塗布しましょう。

（※詳しくは帯広保健所ホームページの「口腔ケア手順スライド」を参照ください☆）

災害時の避難所等における歯科活動には、自治体や保健所のみならず、多くの保健医療/介護福祉専門職・チームとの連携が欠かせません。また、適切に支援を提供するためには、時間とともに移動し、そして変化していく人々のニーズを、偏りなく迅速に把握して評価し続けることが必要とされます。

多職種・多組織での支援にあたり、評価や支援を効率化し、実効性の高い支援に結び付けることが大切であり、そのための体制を地域ごとに整備しておくことが必要となります。更には、その体制を災害発生直後から迅速に稼働させるためには、平時からの研修や訓練、または備蓄やシステムなどが必要となります。

もちろん、公助が届くまでの時間は、自助・共助で対応いただくしかありません。住民も含めて災害時の健康管理の重要性を理解し、自分で動ける住民は災害時にも自分の健康管理を継続できる準備を意識していただくような、働きかけることも大切です。

令和４年度　厚生労働行政推進調査事業費補助金研究事業（22IA2006）自治体における災害時の歯科保健活動推進のための活動指針作成に向けた研究

行政職のための十勝圏域災害時歯科保健対策について

発行　北海道十勝総合振興局保健行政室

令和６年２月

〒080-8588 帯広市東３条南３丁目１番地

TEL 0155-26-8638 FAX 0155-25-0863

MEMO