



## 人生100年時代のお口の健康づくり

人生100年時代、いつまでもおいしく食事をとりたいですよね。「オーラルフレイル（口腔機能の老化）」により、舌や唇を動かす力や飲み込む力が低下すると、栄養不良を招き、全身の衰えや病気に直結します。今のうちから、口の周りの筋肉や舌の筋肉を鍛えることが、口腔機能の訓練になり、全身の健康維持につながります。

### こんな症状、ありませんか？



**オーラル（口腔）フレイル（虚弱）**  
筋力が衰え、噛む力や飲み力、話す力などの口腔機能が衰えている状態です

### お口の健康状態は全身の健康に関わる！？

食べる、飲む、話すなど、普段当たり前に使っている口は、食べ物の入り口であり、栄養補給のための大切な器官です。唇、歯、舌、筋肉、唾液、口蓋のどれかがうまく働いてこそ、健康な身体をつくります。

#### 口が健康でこそ、栄養が摂れます



口の中で連携して食べ物を体に取り込みます

### よく噛んで食べるだけで健康効果がアップ↑

### よく噛むために、箸を置こう

<b>肥満の予防</b> 満腹中枢が働き食べ過ぎを予防	<b>全身の体力向上</b> 歯を食いしばることで力が出せる	<b>脳の動きを活性化</b> 噛むと脳細胞の働きを活発にする
<b>歯の疾患の予防</b> 唾液がたくさん出ると歯の病気を予防	<b>がんの予防</b> 唾液中に発がん作用を消す働きがある	<b>言葉の発音がはっきり</b> 噛むことで口の周りの筋肉が発達する
<b>味覚の発達</b> 味わうことで食べ物の味が分かる	<b>胃腸の働きを促進</b> 噛むと消化酵素が出て消化を促進	

※ 著者：学校食育研究会 ひまこのほがーり

食べ物を口に入れたら箸を置く  
握りっぱなしは早食いのもとです

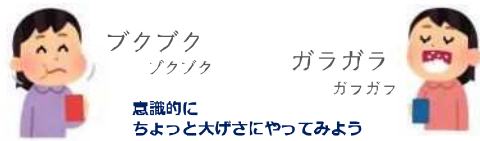
噛んで食べる習慣に！



### 口周りの筋肉と舌を鍛えて「食べる力」を高める 毎日実践！お口のトレーニング

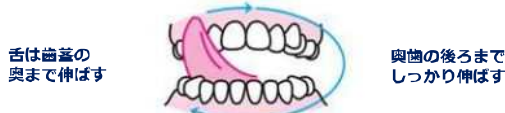
#### 1. 口周りの筋肉を鍛え、噛む・飲み込む力を強化

ブクブクとうがいしたり、声を出しながらガラガラうがいをすることで、**顎周りの筋肉**が鍛えられます



#### 2. 舌の筋肉を鍛え、飲み込む力をつける

上下の歯茎をなぞるように奥歯の後ろまで舌を大きく回す  
右回り、左回り、両方10回ずつ行います



#### 3. 舌や口元の筋肉を鍛える

「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と大きく口を動かし  
1秒キープ これを10回繰り返します



### Q&A 一歩先行く お口の健康 対策

株式会社 鈴木工務店様（鶴岡市）の取り組み

「健康経営優良法人（中小規模法人部門）2024認定」8年連続認定事業所様です！

Q どのようなお口の健康対策を実施していますか

A 「働いていると歯科の受診は予約のハードルが高い」という声が聞かれたため、歯科医が会社へ来て集団歯科健診をしてくれるサービスを利用し、定期健康診断と同日に歯科健診を実施しました。

Q お口の健康対策の導入について、詳しくお聞かせください

A 定期健康診断と同日に集団歯科健診を導入できたらと考え、(株)歯科健診センターに相談をしたところ、東北では実績がないということで出だしは難航しましたが、調整を重ね、提携の歯科医院のご協力のもと、実現しました。費用については、会社の福利厚生として会社が全額負担しています。

Q 今後の取り組みについてお聞かせください

A 歯科健診により、早期に異常に気付いたり日常生活を振り返るきっかけになれば、健康増進につながると思うので、今後も続けていく予定です。

お答えいただきありがとうございます

国では国民皆歯科健診の制度化を推進しています

#### 無料歯科健診のお知らせ

土曜保では、虫歯、歯周病の予防や疾病の早期発見のため、全匠の提携歯科医院で歯科健診（無料）を実施しています。  
委託先：(株)歯科健診センター

詳しい内容はこちらから

