

お口の働きを 高める体操



一般社団法人
大阪府歯科医師会



こちらのリーフレットも
ご活用ください

令和7年度 在宅高齢者の歯と口の健康向上推進事業
教材作成委員会委員一覧（順不同）：

大阪府歯科医師会 常務理事	委員長 山本 道也
大阪歯科大学高齢者歯科学講座 准教授	委 員 川本 章代
大阪大学大学院歯学研究科 有床義歯補綴学・高齢者歯科学講座 准教授	委 員 権田 知也
大阪介護支援専門員協会 副会長	委 員 吉村 春生
大阪府歯科衛生士会 常務理事	委 員 米田 裕香
大阪府歯科医師会 理事	委 員 西浦 勲

一般社団法人 大阪府歯科医師会 発行

（令和7年度 在宅高齢者の歯と口の健康向上推進事業補助金）

ケアマネジャーの ための口腔健康管理



はじめに

口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、口の機能の健常な状態と機能低下の間にある状態で、身体機能や認知機能の低下の前兆であり、早期発見・早期対策によって改善が可能とされています。

本書は、利用者の日常生活に寄り添うケアマネジャーの方々に、歯科口腔に関心を持っていただき、ケアプランに取り入れていただくことで、要介護高齢者の QOL 向上、誤嚥性肺炎などの全身疾患の予防、全身の健康状態の維持・向上を図ることを目的として作成しました。

オーラルフレイル チェックリスト

● 自身の歯は、何本ありますか？ ※インプラントは自身の歯として数えません	0 ～ 19 本	・ 20 本以上
● 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	・ いいえ
● お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	・ いいえ
● 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	・ いいえ
● 口の渇きが気になりますか？	はい	・ いいえ

※2つ以上に該当すると「オーラルフレイル」です

参考:オーラルフレイル3学会 合同ステートメント

オーラルフレイル概念図（一般市民向け）



かむ力

歯の数が少ない場合は歯科を受診しましょう
お口の働きを高める体操もあります

あ〜
ぶくぶくうがい
あいうべ体操



飲み込み

いろいろな口や首の筋肉が
関わり食べ物を胃へ運びます

舌の体操
パタカラ体操



唾液

唾液は、口を潤し清潔を保ち、食べ物をまとめて飲み込みやすくし、入れ歯を安定させます

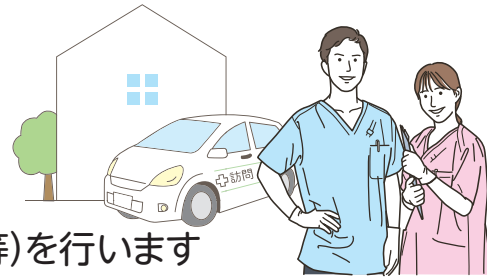
唾液腺マッサージ



訪問歯科診療のご案内

● 訪問歯科診療とは？

歯科医院へ通うのが難しい方のために、
歯科医師や歯科衛生士がご自宅や施設を
訪問して、口腔健康管理(治療や口腔内洗浄等)を行います



● 対象となる方(例)

- ・ご高齢で通院が難しい方、寝たきりや
要介護状態の方
- ・病気や障がい外出が困難
- ・認知症などで通院が困難な方 等



● こんなことができます！

- ・むし歯や歯周病の治療
- ・入れ歯の作製、調整、修理
- ・お口の清掃(口腔衛生管理) 等

誤嚥性肺炎の
予防にも
効果的です！

● 利用までの流れ

- ・ご本人、ご家族、ケアマネジャー等から
歯科医院、在宅歯科ケアステーション等に相談
- ・歯科医院と訪問日を調整
- ・初回訪問



● 費用について

- ・医療保険、介護保険が適用されます

※ 在宅訪問歯科健康診査事業について

府下の市町村によっては、在宅歯科健診を行っています。
詳しくは各市町村や地域のケアSTにお問い合わせください。

在宅歯科ケアステーション

命を守る 口腔健康管理

入れ歯の
悩み

歯が痛い
歯ぐきが
はれる

口臭

食べこぼし
むせ

ごえん
誤嚥による
発熱

このような症状があれば **歯科** までお気軽に
ご相談ください



※ケアSTとは在宅歯科ケアステーションの略です

お住まいの地域の歯科医師会
(在宅歯科ケアステーション) へ
ご相談ください



大阪府下ケアST一覧

ケアプラン作成のために

ご本人、ご家族の意向

- 食事をおいしく食べて、体力や筋力をつけて、活動的な毎日を過ごしたい
- 口の中を気にせず、親しい友人と楽しくコミュニケーションをとりたい
- 食事中にむせることなく、安心して食事が食べられるようになりたい
- 口腔内を清潔に保ち、歯周病やむし歯を予防し、いつまでもおいしく食事を摂りたい

〈ケアプラン例〉

チェック項目	ニーズ	長期目標	短期目標	サービス内容	サービス種別	頻度
歯が19本以下	自分の歯でいつまでもおいしく食事を食べたい	好きなものを何でも食べることができる	口腔内の環境を整える	・正しい歯みがきの指導 ・入れ歯を作製する	歯科医療機関	週1回
固いものが食べにくい	咀嚼や嚥下機能を向上させて、栄養状態を改善したい	口腔機能を向上させることでQOL向上につなげる	本人の好物が食べられるようになる	・口腔内や周辺のマッサージ ・飲み込む力を鍛える嚥下体操	通所介護	週2回
お茶や汁物等でむせる	食事中にむせることなく、安心して食事を摂りたい	安心しておいしい食事を摂ることができる	むせ込みの回数を徐々に減らす	・食事形態および調理方法の助言 ・飲み込む力を鍛える嚥下体操	居宅療養管理指導	週1回
					通所介護	週2回
言葉をはっきり発音できない	人との意思疎通を円滑にしたい	表情豊かにコミュニケーションをとる	食前にお口の体操を行う	舌の体操 パタカラ体操	通所介護	週2回
					市町村等の介護予防教室	適時
口の渇きが気になる	口腔内を清潔にして病気を予防したい	口腔内の清潔を保って、歯周病や誤嚥性肺炎を予防する	よく噛んで唾液を分泌させる	唾液腺マッサージ	本人、家族	毎日

課題分析

- 口腔内を清潔に保つことで
→むし歯や歯周病など口腔トラブルを予防する必要がある
→歯周病を始めとする細菌による誤嚥性肺炎や口臭を防ぐ必要がある
- 口腔機能の回復により、生活するために必要な「食べる」「話す」「笑う」といった機能を改善していく必要がある
- 口腔機能の低下による、食欲減退や社会参加の機会喪失を防いでいく必要がある

※期間は原則3ヶ月