



自宅でできる

口腔機能低下症 予防について

口腔機能
低下症とは

お口の元気が低下した状態です！
加齢だけではなく、病気など様々な原因によって口腔の機能が低下している状態です。

加齢だけでなく、病気など様々な原因によって、口腔の機能が低下している状態を指します。口腔機能低下症を放置していると、食事をするのが難しくなり、口だけでなく全身の筋力が衰える『サルコペニア※』などの進行につながり全身の機能低下にもつながります。

※サルコペニア：加齢により筋肉量が低下し、身体機能が低下した状態。



口腔機能低下症はなぜ起こるのか？（要因）

要因
①

加齢による生理的变化

高齢者では筋力や、食べものや飲みものが誤って気管に入った場合に吐き出す『咳反射』食べ物を飲み込むときに働く反射『嚥下反射』などが低下するために起こります。

要因
②

歯の欠損や義歯の不具合

歯が抜けている、義歯が合わないなど、口の中の不具合により噛む力が低下します。

要因
③

神経や筋肉の病気による影響

脳卒中やパーキンソン病などの神経疾患による影響で口腔機能が障害されることがあります。



要因
④

唾液分泌の減少

口腔内が乾燥することで飲み込みや話すことが困難になります。



要因
⑤

全身的な健康状態

糖尿病や口腔乾燥症（シェーグレン症候群など）が原因となることがあります。

要因
⑥

薬の副作用

唾液を減少させたり、眠気や注意力低下を引き起こしたりすることで口腔機能低下につながる場合があります。

要因
⑦

不適切な食生活や口腔ケア

バランスの取れた食事や規則正しい生活を心掛け、口腔内を清潔に保つことが大切です。また過度な喫煙や飲酒は口腔機能低下のリスクを高めます。



裏面のページで口腔機能のセルフチェックをしてみましょう！

こんな状態はありませんか？チェックしてみましょう！

1	口の中が汚れている(口腔衛生状態不良)
2	口の中が乾くようになった(口腔乾燥)
3	食べ物が口に残るようになった(咬合力低下)
4	滑舌が悪くなった、食べこぼすようになった(舌口唇運動低下)
5	薬を飲み込みにくくなった(低舌圧)
6	硬いものが食べにくくなった(咀嚼機能低下)
7	食事の時にむせるようになった(嚥下機能低下)

ひとつでも該当した方は
病院を受診し、かかりつけ医
または
専門職にご相談ください！



〈 口腔機能低下症の予防方法 〉

POINT

1

口腔機能低下症を予防するためには、「加齢によるもの」と自己判断せずに
歯科医師や歯科衛生士などの専門職に相談をしましょう！
むし歯や歯周病同様に早期に適切な対応をしていくことが大切です。

POINT

2

日々の歯磨きや義歯の清掃を丁寧に行い、清潔な状態を保つこと。
歯間ブラシやデンタルフロスの使用継続も歯の病気予防はもちろんのこと、
噛める状態を維持する、嚥下力を維持することにつながります。

POINT

3

栄養バランスの保たれた食事や規則正しい生活を心掛けることも大切です。
噛みごたえのあるものも積極的に取り入れてください！
噛む力の維持、唾液の分泌を促し飲み込みをスムーズにする効果も高まります。

口唇・噛む力・舌の力・飲み込む力を鍛える方法

どこを使っているかを意識して、はっきりと発音しましょう！



口唇を閉じる



食べものをしっかりと
保持をする。口を閉じ
る力を鍛えます。



口蓋に
舌先をつける



咀嚼した食べものを飲
み込みやすい形にします。
食べものを押しつぶす
力を鍛えます。



口蓋の奥に舌の付け根
付近を付ける



食べ物を飲み込むとき
に、誤って気管に入らな
いよう、のどの奥を閉じ
るために働く筋肉を鍛
えます。



巻き舌にして口蓋
に押し当てる



食べ物を飲み込みや
すくする力を鍛えます。
食べ物をまとめるとき
に働く筋肉を使います。

