



京都市 お口の機能 チェック票

本チェック票のねらい

日々の生活の基本である「食べる・話す・笑う」などの動作は、歯やお口の周りの筋肉（舌・頬など）の働きが重要です。それらが低下してくると、噛みにくい、食べこぼす、飲み込みにくい、話にくいなどといったことが増えてきます。この状況を「オーラルフレイル（お口の機能が弱ってきた状態）」と言います。

オーラルフレイルが起こると、誤嚥性肺炎を起しやすくなったり、高齢者の約3割にみられる低栄養状態につながる危険性が出てきます。

その対策として、本チェック票を活用して現在のお口の機能の状況をチェックするとともに、日々元気に楽しく「食べる・話す・笑う」力を高めるために取り組みましょう。



○このリーフレットは、お口の機能（働き）の状況をチェックするものです。

○現在のご自身のお口の健康状態を知り、今後の健康づくりにお役立てください。

・本チェック票を使用する際には次のようなものがあれば便利です。
筆記用具、鏡、時計やタイマーなどの時間の測れるもの
・体調などの状況に応じて、無理のない範囲でチェックしてみましょう。

項目	評価する主な機能	解説ポイント
1～4	噛む力、お口の潤いやむせの状況	お口の機能の基本的な評価を行います。
5	咳ばらいをする力	空気の通り道（気管）に唾液や食べ物が誤って入り込まないようにする力です。咳ばらいをする力が維持されていることは誤嚥性肺炎予防のためにも重要です。
6	滑舌	食べる事と言葉話す事はほぼ同じ器官を使います。意識的に声を出すことで、嚙んで飲み込むために必要な筋肉の機能が向上します。早口言葉でお口の機能の低下を防ぎましょう。
7	噛むための筋肉の動き	。噛むためには、お口の周りの筋肉以外にも、顎の横の筋肉（側頭筋）も使っています。「しっかり噛む」ことを忘れると、噛むための筋肉はどんどん萎んでいきます。普段の食事に噛み応えのある食品を取り入れましょう。
8	舌の動き	舌の機能が低下すると、話したり食べたりする機能や認知機能にも影響するとされます。意識的に舌を前後左右に動かして、舌の筋肉の力を維持しましょう。
9	頬や唇の動き	唇を閉じた状態で「両方の頬を膨らます」「左右それぞれの頬を膨らます」「頬をへこます」という動きをすることで、唇や頬の動きと筋力強化に効果があります。
10	のどの動き	10秒以上「あー」がはっきりと言えていれば、のどが十分動いていると考えられます。誤嚥もしにくいですよ。
11	唇や舌の動き	できるだけ大きな声で、はっきりと発音しましょう！ 「ハ」は唇を開けたり閉じたりする力、「タ」は舌の前方を動かす力、「カ」は舌の奥を動かす力を評価しています。
12	飲み込む力	飲み込む力が低下すると、むせや誤嚥性肺炎の原因にもなる「誤嚥」を起しやすくなります。30秒間で3回以上飲み込めなかった方は、誤嚥を起しやすくなっている可能性があります。
13	お口の周りを含む表情を動かす力	表情筋を豊かに動かすことで笑顔が生じ、笑うことで免疫力が向上します。 何よりも「笑い」は心身の余裕と豊かさの表れです。

お名前 _____ 記入日 _____ 年 月 日

- 半年前に比べて、硬いものが食べにくくなったと感じますか？ いいえ はい
- さきいかやたくわんくらいの硬さの食べ物が噛めますか？ はい いいえ
- お口の渴きが気になりますか？ いいえ はい
- お茶や汁物などでむせることがありますか？ いいえ はい
- 「えへん」としっかり咳をすることができますか？ はい いいえ
- 次の言葉が言えますか？ 3つとも言える 言えないものがある

- 赤パジャマ 黄パジャマ 茶パジャマ
- 竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたから 竹立てかけたのだった
- 上賀茂の傘屋が 紙屋に傘借りて 加茂の帰りに 返す唐傘



本チェック票は、一般社団法人 京都府歯科医師会の御協力を得て作成しました。
発行 令和2年3月 京都市印刷物第315091号
京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
電話：075-222-4420 FAX：075-222-3416