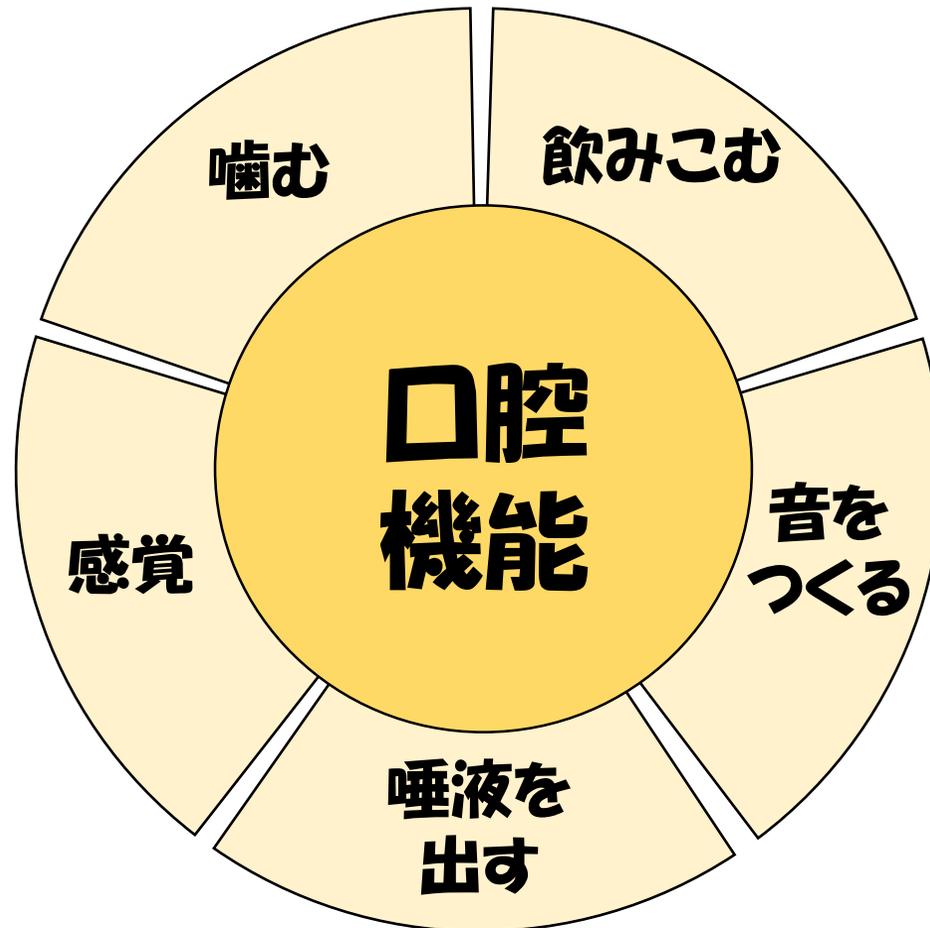
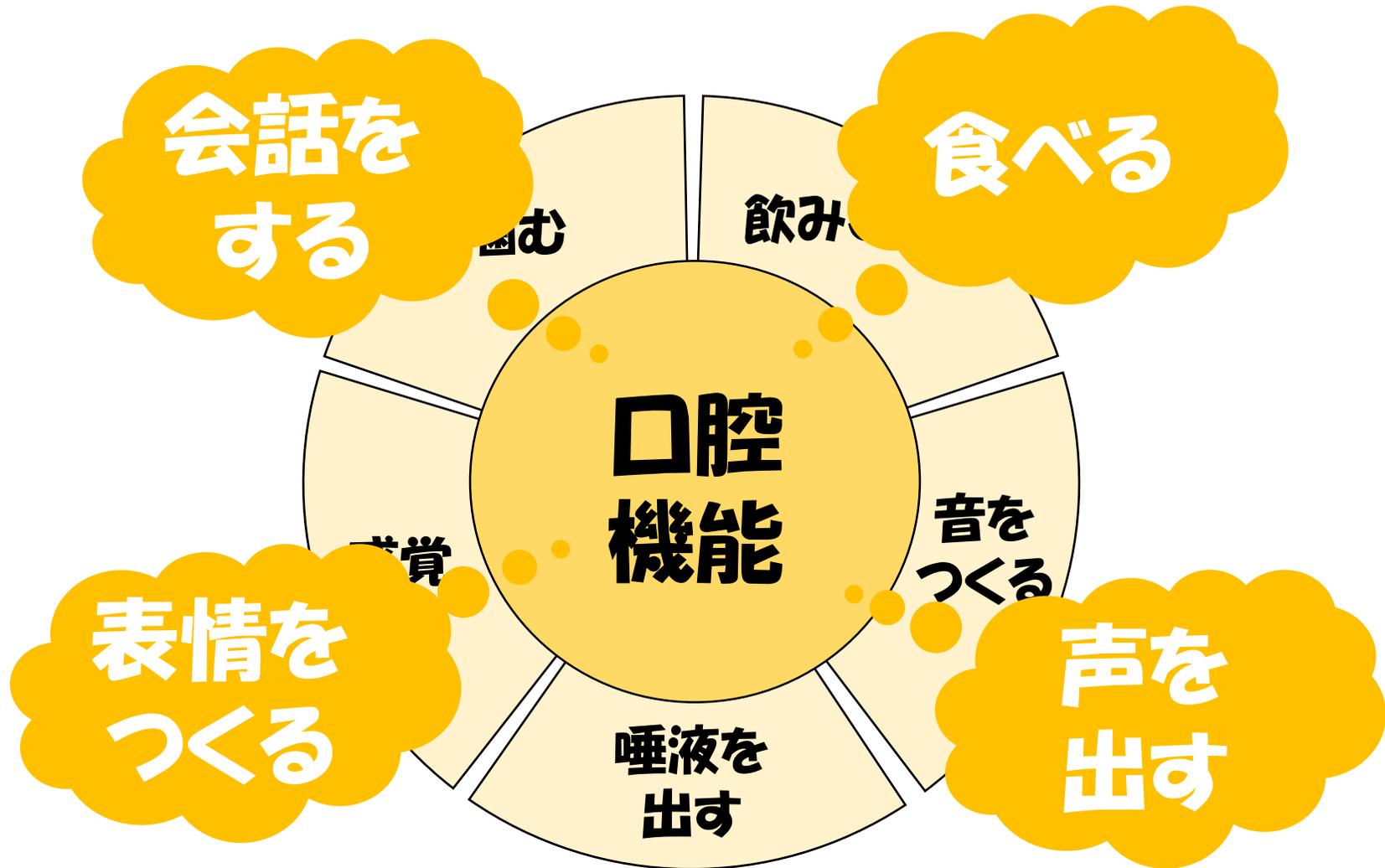


介護保険施設における 口腔機能維持・向上のすすめ

口腔機能とは

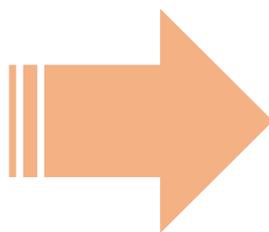


日常生活に欠かせない口腔機能



口腔機能の維持・向上のために

オーラルフレイル



口腔機能の低下

口腔

ために

オーラルフレイル

当てはまるものはありますか？

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり
食べる



■ 滑舌が悪い
舌が回らない



■ お口が乾く
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い

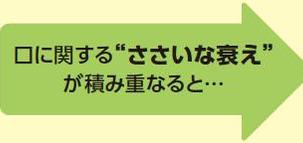


オーラルフレイル

機能の低下



健康・元気



オーラルフレイル
フレイル
病気

参考：「オーラルフレイル Q&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕



その先にある笑顔を守りたい。

公益社団法人 日本歯科医師会

公益社団法人日本歯科医師会HP

https://www.jda.or.jp/pdf/oral_flail_leaflet_web.pdf

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない
■ 少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり
食べる



■ 滑舌が悪い
■ 舌が回らない



■ お口が乾く
■ ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない
■ あごの力が弱い



口腔機能を維持・向上するために

口腔機能は使わないと衰えます。

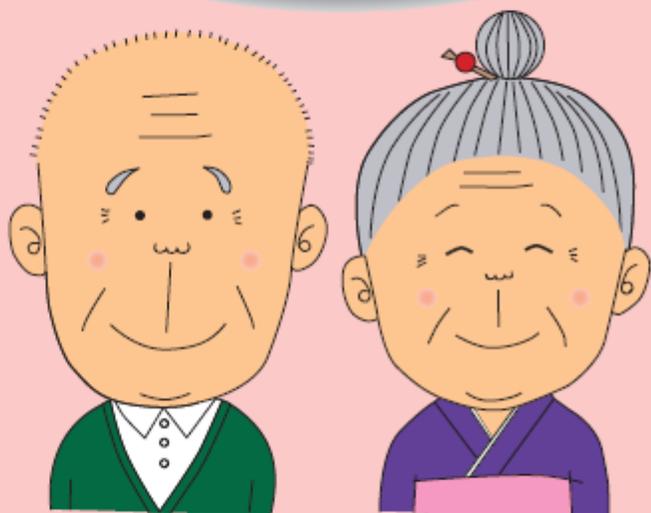
使うことが大切です。

唾液を
出す

～お口の寝たきり予防～

けん こう たい そろ

健口体操をしましょう!



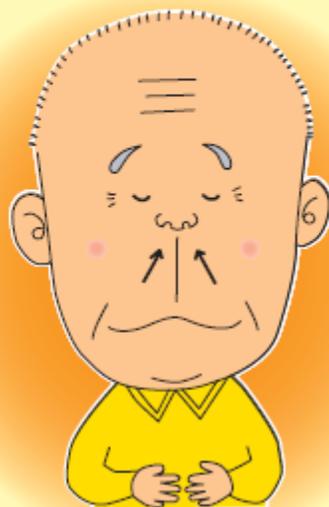
お口は、食べる、話す、呼吸をする、表情を作るなど、いきいきと生活するためにたくさんの役割を果たしています。

このお口の機能が低下すると、嚙めなくなったり、むせたり、肺炎ごえんせいはいえんを起こすなど、さまざまな問題が起こります。

元気でいきいきとした生活を送るため、健口体操けんこうたいそう（お口の体操）を行い、舌や頬、唇の動きをしなやかに保ちましょう。

滋賀県健康福祉部

1. 深呼吸をしましょう。

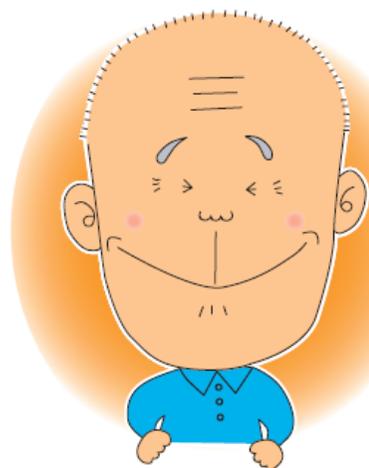


おなかに手をあてて、おなかが膨らむようにしながら鼻から息を吸い込みます。



口をすぼめて、ゆっくりと吐き、おなかがへこむようにします。

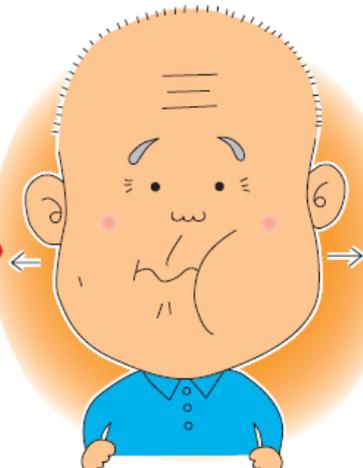
2.顔の体操をしましょう。《表情を豊かにします》



目をしっかり閉じて、唇を横にひき、頬を上げます。



目をぱっちりあけて、口を思い切り開けます。



口をしっかりと閉じて、左右交互に頬を膨らませます。

3.声を出しましょう。《舌の動きをよくします》



『パ・パ・パ・パ』『タ・タ・タ・タ』『カ・カ・カ・カ』『ラ・ラ・ラ・ラ』を大きく、はっきりと発音します。

4.舌の体操をしましょう。《舌の動きをよくします》



舌を、前後に出したり引っ込めます。



舌を前に出し、左右に動かします。



舌を前に出し、上下に動かします。



舌で口の回りを舐めるようにグルーと回します。

5.唾液腺マッサージをしましょう。《唾液(つば)を増やして、飲み込みやすくします》



人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯あたりを、後ろから前に向かって回します。

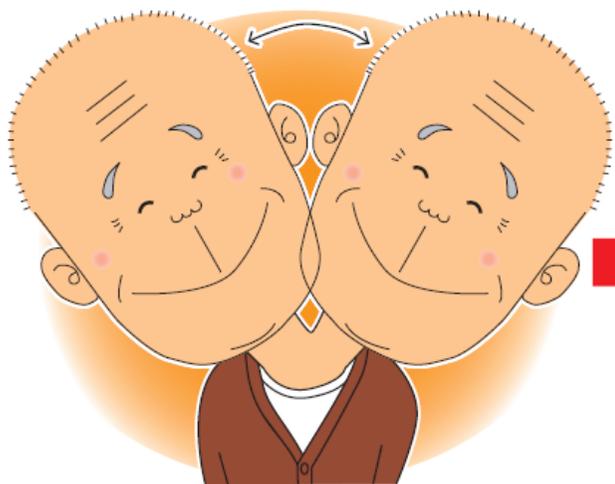


親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までゆっくり順番に押します。

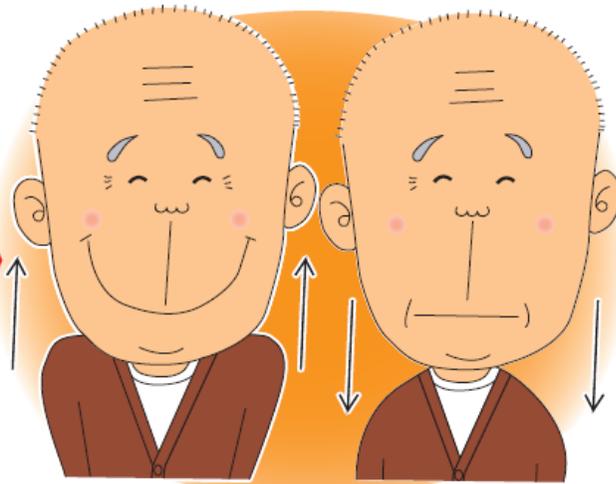


両手の親指を揃えて、顎の真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーと押します。

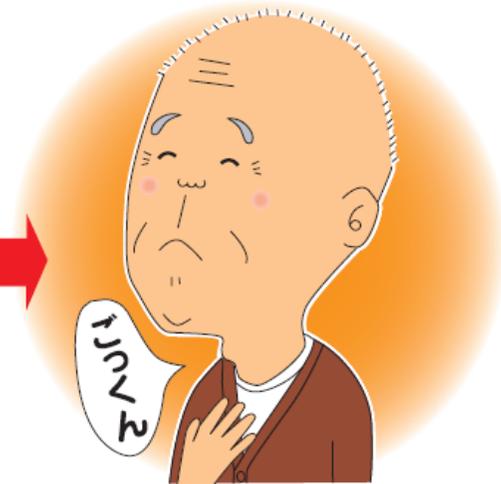
6.嚥下の体操をしましょう。《食べ物を飲み込みやすくします》



頭を大きく左右に傾け、首を伸ばします。



両肩を上げたり、下げたりします。



呼吸を整え、唾液をゴクンと飲み込みます。

7.深呼吸をして終わりましょう。

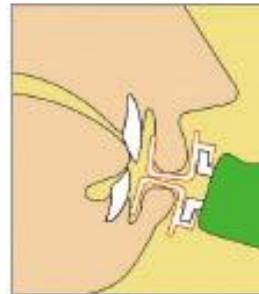
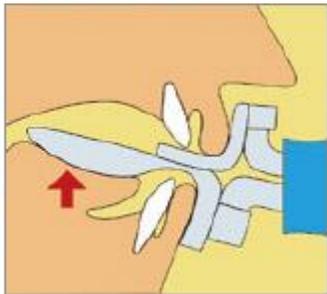
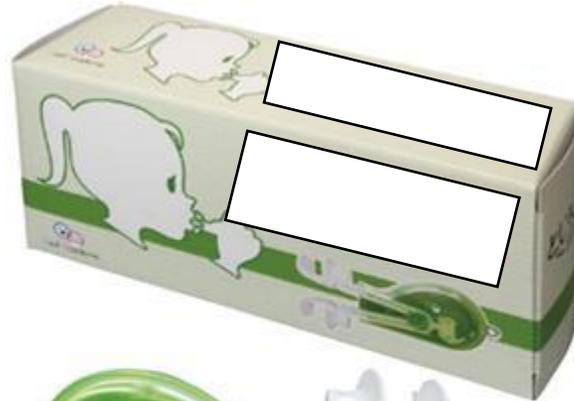
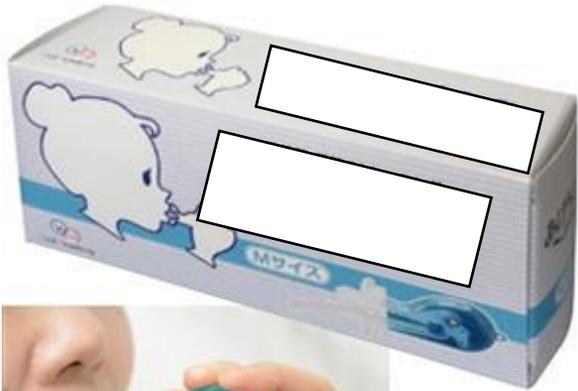


おなかに手をあてて、おなかが膨らむようにしながら鼻から息を吸い込みます。

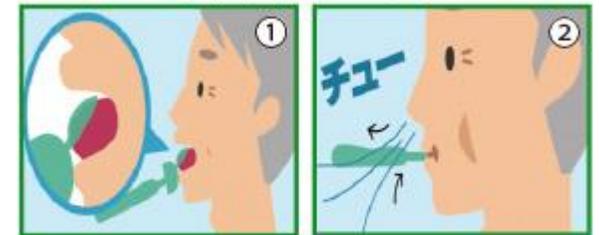


口をすぼめて、ゆっくりと吐き、おなかがへこむようにします。

器具を使った取組



基本トレーニング



① ハートマークに舌の先端を当て口にくわえます。
② 唇をしっかり閉じ、舌トレーナーを吸いましょう。

口腔機能維持・向上のメリット

- 食べる、話す、コミュニケーションをとる等の機能を保つことによって、社会参加を継続できる。
- よい永く、生活を楽しむことに寄与する。
- 唾液や食べ物が誤って気管に入ってしまう、むせ(誤嚥)を防ぐ。
- 口の中をきれいに保つことを加えると、肺炎やインフルエンザの発症の予防にもつながることが報告されている*。