

口腔機能の向上のポイント

食事をするには、食べ物を口に運ぶ運動や、食べ物をかんだり、飲みこんだりする機能が必要となってきます。また誤嚥^{ごえん}を防ぐには、よくかんで、食べ物やだ液を飲みこむ運動を正常に機能させなければなりません。

口の機能を維持して誤嚥^{ごえん}を防ぎ、おいしく食べるために、舌体操、健口体操、だ液腺マッサージを行いましょう。

1. 舌体操で舌の動きを訓練する



(それぞれ5回ずつ行いましょう)

2. 健口体操で口の動きを訓練する

食べ物をしっかりかむために口の周りの筋肉をきたえましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。

⇒「健口体操」次ページ参照

①～③をそれぞれ約10秒間おこなったあと、いききに力をぬきリラックスします。これを3回くりかえします。

①



- ▶はじめに十分息をすい
- ▶くちびるを横にひき
- ▶ほおをあげ
- ▶しっかり目をとじる。

③



- ▶口をしっかりとじて
- ▶アップアップでほおをふくらませ
- ▶左右に口を動かす。

②

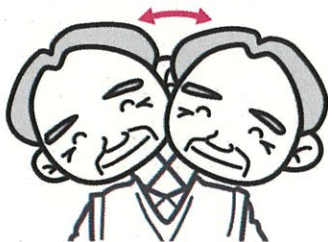


- ▶口と目をおもいきりあける。

えんげりょく

嚥下力（飲みこむ力）が弱まっている場合には

“健口体操”の前後に首や肩の体操をおこない、スムーズに飲みこむための「**えんげ**嚥下練習」を追加すると効果的です。



首の体操

首を左右にゆっくり傾ける（5回）



肩の体操

首をすぼめるようにして肩をあげてから、スッと力をぬく感じでさげる。（10回）



えんげ 嚥下練習

呼吸を整え、だ液をゴックンと飲みこむ。（続けて2回）

口腔機能の向上

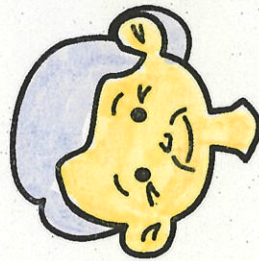
けんこうたいそう

健口体操

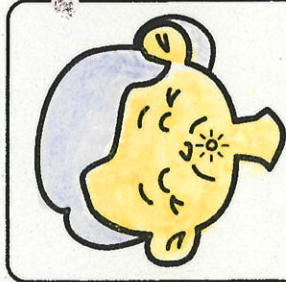
口唇・舌体操

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が高まり、だ液がよくでるようになり、舌がなめらかに動いて飲みこみやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行いましょう。

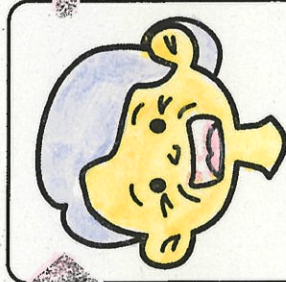
むすんでひらいて



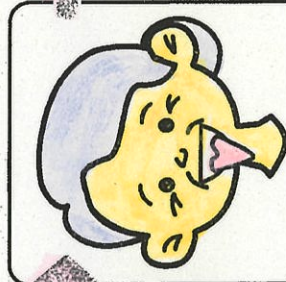
おうちのたいそう
いち・にい・さんつ



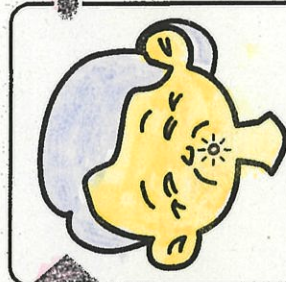
むすんで



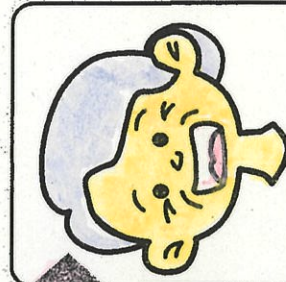
ひらいて



ベロだして



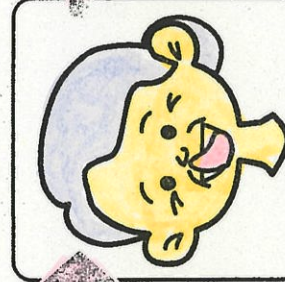
むすんで



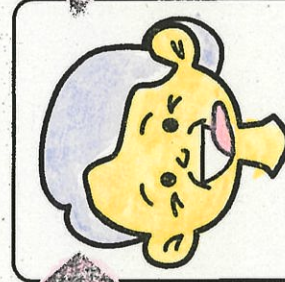
またひらいて



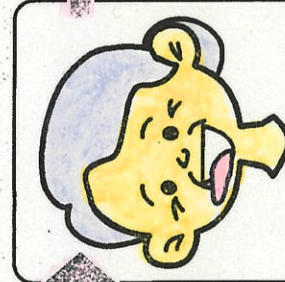
ベロだして



そのベロ鼻に



ベロを右に



ベロを左に



ベロをグルグル
まわします



たのしくおいしく
たべましょう