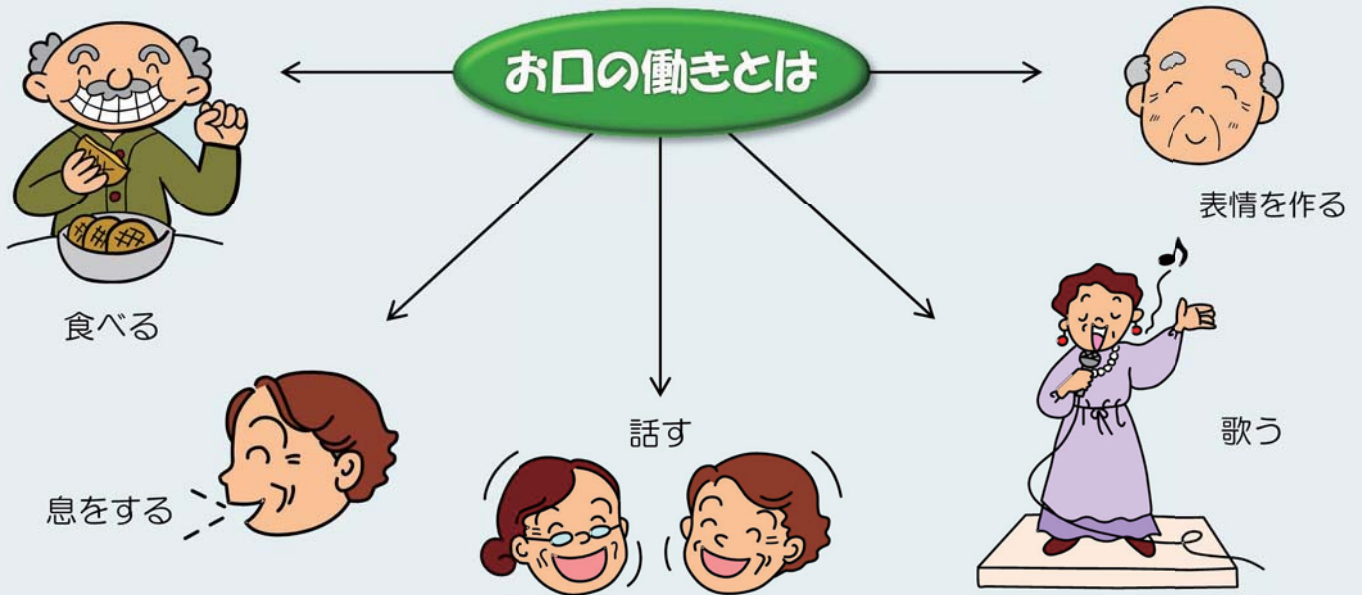


診療室から始める口腔機能向上 Vol.1

『口腔機能向上』とは、お口のいろんな働きをアップさせることです。
方法としては、口腔清掃+口腔機能向上トレーニングです。



気になったことありませんか？【口腔機能の観察のポイント】

● 診療室での患者さんの様子

- タービン使用時に、水をためづらく、すぐにうがいをしたがり、むせたりする。
- 下顎の印象採得時に舌が上がらない。
- 義歯を何度も調整しているのに、適合が悪い。
- ぶくぶくうがいが上手にできないうがいの時に水がもれている。うがいをしても口腔内がきれいにならない。
- 声がかすれている。のどがゴロゴロしている。

● 患者さんの訴え

- 口の中がネバネバする。
- 口の中が苦い。
- 口の中が渇く（舌の上がピリピリする、ザラザラする。）
- お茶や味噌汁などの汁物でむせる。
- 薬が飲みにくくなった。

● 患者さんからの質問

- お口の体操ってなんですか？
- 唾液腺マッサージってどうやるの？

● 口腔乾燥とは？ ●

<p>◀ 口の中がネバネバ・パサパサ</p>	<p>◀ 水をよく飲む</p>	<p>◀ 入れ歯の安定(すわり)が悪い</p>	<p>◀ 飲み込みにくい</p>
<p>◀ 乾いた食品が食べにくい</p>	<p>◀ 口の中に傷がでやすい</p>	<p>◀ よく飴をなめている</p>	<p>◀ 唾液が泡状になっている</p>

● 口腔乾燥の原因は？ ●

- ① お薬の影響
- ② 噛む力の低下
- ③ 口呼吸など



● 唾液の働き ●

- ① 消化を助ける
- ② 食べ物を飲み込みやすくする
- ③ 発音や会話をスムーズにする
- ④ 味を感じやすくする
- ⑤ お口の中をキレイにする
- ⑥ 病原菌の繁殖を抑える
- ⑦ 歯を強くし、むし歯や歯周病を予防する
- ⑧ 入れ歯のすわりを良くし、安定させる

● 唾液をしっかりと出すために唾液腺マッサージをしてみましょう！ ●

唾液腺の位置を確認



● 耳下腺への刺激 / 10回 ●

耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。



● 顎下腺への刺激 / 10回 ●

指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。



● 舌下腺への刺激 / 10回 ●

両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

《こんなことも効果的》 舌体操や、歯や歯肉付近のブラッシング、食事の時にしっかりよく噛んで食べる習慣を身に付けることなども大変効果的です。噛ミング30(カミングサンマル)…厚生労働省では一口30回以上噛んで食べることを推進しています。



嚥下力の低下とは？

タービン使用時に水を溜めづらく、すぐにうがいを希望されたり、むせたりする患者さんはいらっしゃいませんか？その方たちはもしかしたら、お茶やみそ汁などの汁物でむせたり、薬などが飲みにくい状態にあるかもしれません、これが嚥下力の低下です。嚥下力の低下がみられる方は誤嚥性肺炎や食べ物を喉に詰まらせるなど命に関わる問題も生じかねません。



窒息で死亡する人は年間4,000人以上です。65歳以上では交通事故での死亡より多い状況です。



飲み込む力を チェックしてみましょう！

RSSTテスト(反復唾液嚥下テスト)

声を出しているときに震えているところ(のどぼとけ)に指を2本あてて、唾液をゴクンと飲み込むことを繰り返し、30秒間で何回できたかを数える。

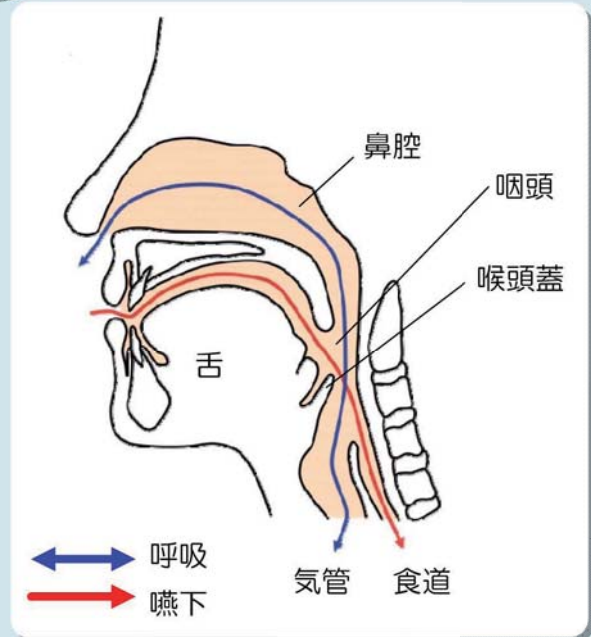


*あごはひく

30秒間で『ゴクン』が3回以下の場合、嚥下力の低下が疑われます。



口や、のどの構造



食べ物の通り道(食道)と、呼吸をする空気の通り道(気管)は、のどの奥(咽頭)で交差しています。食べ物を飲み込む際、気管は喉頭蓋で閉鎖され、食べ物が気管に入るのを防ぎます。

この機能がうまく働かないと誤嚥が起こります。



予防のポイント！

1. 口腔ケアをしっかりと、口腔内の細菌数を減らすことが重要です。
2. 嚥下機能、呼吸機能の低下を予防するために、裏面の健口体操^{けんこう}を食事の前に実施しましょう！

ほんこく 健口体操で飲み込む力をアップ。 ↗

1 深呼吸

- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

2 顔の横向き運動

左を向く 元に戻す 右を向く

3 首の横曲げ運動

左に傾ける 元に戻す 右に傾ける

4 首の前後運動

下を向く 元に戻す 上を向く
(反らしすぎない)

5 首の回転運動

左に回す 右に回す

6 肩の上下運動

上げる ストンと下げる
(勢いをつけない)

7 肩の回転運動

後ろに回す 前に回す

8 口唇と舌の運動

とがらせ突き出す イー 下に出す
(アゴに付くくらい)

お口やのども、リハビリが必要です。健口体操をすることで、飲み込む力をアップして、いつまでも美味しく、安全に食べることができます。食前に行うと効果的です。

診療室から始める口腔機能向上

お口の働きをアップさせるトレーニング(口腔機能向上)

項目	症状・チェックポイント	トレーニング方法
□の中が渇く (□腔乾燥)	<ul style="list-style-type: none"> ● □の中がネバネバ・パサパサ ● 水をよく飲む ● 入れ歯の安定(すわり)が悪い ● 飲み込みにくい ● 湯いた食品が食べにくい ● 傷がしやすい ● いつも飴をなめている ● 唾液が泡状 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健口体操①深呼吸 ②首・肩の体操 ③口唇・舌・頬の体操 ● 唾液腺マッサージ ● 言葉の体操(発声) ● 話す・歌う ● ゆっくり、しっかりよく噛む (上下の歯で噛めるようにする) ● 歯肉付近のブラッシング ● リラックスする (緊張しているときは、唾液の出が少なくなりがちです)
むせ (嚥下力低下)	<ul style="list-style-type: none"> ● タービン使用時に水を溜めづらい ● タービン使用時にすぐうがいを希望される ● 印象採得時に舌が上がらない ● プクプクうがいが出来ない (うがいをしても口腔内がきれいにならない) ● うがいの水が漏れる ● 食べこぼしが多い ● お茶や汁物でむせる ● 食事中・食後に咳が集中する ● 食事中・食後に声に変化する(かすれる) ● 食事中・食後に喉がゴロゴロする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健口体操①②③ ● バタカラ体操 ● 言葉の体操(発声) ● 話す・歌う ● プッシングエクササイズ (声門の閉まりを強くし、気管に入るのを防ぐ) ● 咳をする訓練 (ゴホン!と、咳をして気管に入ったものを外に出す)
噛めない・噛みづらい (咀嚼力低下)	<ul style="list-style-type: none"> ● むし歯・歯周病 ● 義歯が合わない ● 固いものが噛めない(咬筋の低下) ● 歯が抜けたままになっている 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健口体操①②③ ● 歯の治療 ● 義歯の作製・調整

健口体操(深呼吸・首・肩・口唇・舌・頬の体操)は『診療室から始める口腔機能向上』パンフレット Vol.2・3の裏面を参照

パ	タ	カ	ラ
上下の口唇がしっかり閉鎖しないと発音できない音	舌尖を上顎前歯および歯肉部に圧接しないと発音できない音	舌の奥を持ち上げ、口と鼻の通り道を閉じないと発音できない音	舌尖を上方向にくるっと丸め、上顎前歯の少し後方に圧接しないと発音できない音
この動きができなければ食べこぼしが多くなります。	この動きができなければ食べ物を押しつぶしにくく、また飲み物も飲み込みにくくなります。	この動きができなければ水分や食べ物が鼻へ逆流してしまい、スムーズに咽頭に送り込みにくくなります。	この動きができなければ食塊を作り、『ゴックン』と飲み込みにくくなります。



けんこう

健口体操で飲み込む力をアップ

1

深呼吸

- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

2

頬ふくらまし (両方)



頬をふくらます
(空気を漏らさない)



頬をへこませます

3

頬ふくらまし (左・右)



左右交互に頬をふくらます
(空気を漏らさない)



4

舌の前後運動



できるだけ前に出す



引っ込める

5

舌の上下運動



上に出す
(上口唇に付くくらい)



下に出す
(アゴに付くくらい)



6

舌の左右運動



左へ出す
(口角の向こうへしっかりと)



右へ出す
(口角の向こうへしっかりと)



7

舌の回転運動



ぐるぐる回す
(口唇の周りをなめるように)

加齢とともに誰しも機能は落ちていくものです。要介護状態になってからでは機能を改善するのは難しいことですが、日頃のちょっとした体操やリハビリテーションで機能を維持・向上していくことは可能です。家族との何気ない会話、友だちとの楽しいおしゃべりも立派なリハビリテーションです。声を出して音読したり、好きな歌の歌詞を1フレーズずつ『パ』『タ』『カ』『ラ』に換えて歌うのも良いでしょう。口には食べる、話す、歌う、表情を作る、呼吸するなど、人間らしく生きることに関わる様々な役割があります。お食事の前に『健口体操』を行って、お口の機能を健康に維持し、いつまでも若々しく、楽しい毎日を送りましょう。

お口の体操

(一社)福岡県歯科衛生士会

お口の体操は毎日習慣化することが効果的です。
お口の体操カレンダーを活用して、無理せず毎日続けるようにしましょう。
(例えばテレビを見ながら、お風呂の中でするのも良いでしょう。)

深呼吸

- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

首の体操



顔の横向き(左右)



首の横曲げ(左右)



首の上下



首の回転

肩の体操



肩の上下



肩の回転



口唇と舌の体操



ウー



イー



ベー

頬の体操



頬ふくらまし(両方)



頬へこます



頬ふくらまし(左右)

舌の体操



舌の前後



舌の上下



舌の左右



舌の回転

言葉の体操

- 口を大きく開けて、ハッキリと発音しましょう。

お口の体操カレンダー



(一社)福岡県歯科衛生士会

- 食前に行うと効果的です。
- 体操の後は唾液腺のマッサージをしましょう。

月

- | | | | |
|-------|----|-------|----|
| ①深呼吸 | 2回 | ②首の体操 | 2回 |
| ③肩の体操 | 2回 | ④頬の体操 | 2回 |
- 言葉の体操：パタガ・パタギ・パタグ・パタゲ・パタゴ

火

- | | | | |
|-------|----|----------|----|
| ①深呼吸 | 2回 | ②首の体操 | 2回 |
| ③肩の体操 | 2回 | ④口唇と舌の体操 | 2回 |
- 言葉の体操：タガパ・タガピ・タガプ・タガペ・タガポ

水

- | | | | |
|-------|----|-------|----|
| ①深呼吸 | 2回 | ②首の体操 | 2回 |
| ③肩の体操 | 2回 | ④舌の体操 | 2回 |
- 言葉の体操：カラバ・カラビ・カラブ・カラベ・カラボ

木

- | | | | |
|-------|----|----------|----|
| ①深呼吸 | 2回 | ②首の体操 | 2回 |
| ③肩の体操 | 2回 | ④口唇と舌の体操 | 2回 |
- 言葉の体操：ラパラ・ラパリ・ラパル・ラパレ・ラパロ

金

- | | | | |
|-------|----|-------|----|
| ①深呼吸 | 2回 | ②首の体操 | 2回 |
| ③肩の体操 | 2回 | ④頬の体操 | 2回 |
- 言葉の体操：サバタ・サバチ・サバツ・サバテ・サバト

土

- | | | | |
|-------|----|----------|----|
| ①深呼吸 | 2回 | ②首の体操 | 2回 |
| ③肩の体操 | 2回 | ④口唇と舌の体操 | 2回 |
- 言葉の体操：マガナ・マガニ・マガヌ・マガネ・マガノ

日

- | | | | |
|-------|----|-------|----|
| ①深呼吸 | 2回 | ②首の体操 | 2回 |
| ③肩の体操 | 2回 | ④舌の体操 | 2回 |
- 言葉の体操：ナガサ・ナガシ・ナガス・ナガセ・ナガソ