

口の機能をチェックしよう

1. ごっくんテスト(反復唾液嚥下テスト)

ここでは飲みこむ力をチェックします。



30秒間数える間に、できるだけ“ごっくん”とつばを飲みこんで下さい！何回できまか？のどぼとけが、3~4cm上がって下がり終わったら1回です！ 健常者の測定値:3~8回



2. パタカ テスト

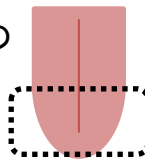
次は唇と舌と上あごの動きをチェックします。



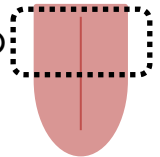
唇の動き



舌前方の動き

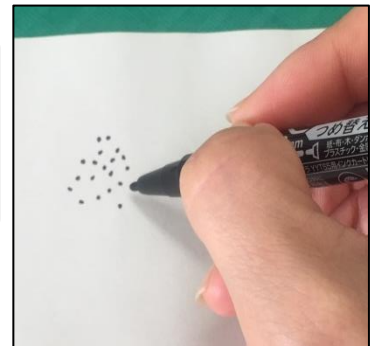


舌後方の動き



10秒間数える間に、パとタとカがそれぞれ何回言えるか数えます！はっきりと、たくさん発音してね♪回数は言い終わった後にまとめて数えます。

健常者(60歳以上)の測定値:1秒あたり4~7回



3. 空ぶくぶくうがいテスト(頬のふくらまし)

唇を閉じる力、舌と上あごの動きをチェックします。



口の中に空気をためて、左右の頬を順番にふくらませてみましょう。息がもれたらやり直しです！

3段階で評価します。

① 左右十分

頬を何度もふくらますことができる。

② やや不十分

頬のふくらましが小さい。

1、2回しかふくらますことができない。

③ 不十分

唇を閉じることができない。頬をふくらますことができない。



＜口腔アセスメント実施要領_資料1説明＞

●ごっくんテスト（反復唾液嚥下テスト:RSST）

30秒間にできる飲み込みの回数を調べるテストです。テストをする人(実施者)と受ける人(参加者)の二人一組で行います。実施者は、参加者の喉ぼとけ(喉頭隆起)のあたりに自分の指をあてがい、30秒間参加者に自分の唾液を繰り返し飲み込んでもらいます。水などは使わないでください。飲み込みが始まると「喉ぼとけ」が大きくもち上がり、飲み込みが終わると同時に元の位置に戻るのを触知できます。この「喉ぼとけ」の上下運動の回数を数えてください。膨らみが十分にもち上がらなければ、1回と数えません。3回以上であれば正常と判断します。

参考媒体:動画（日本歯科医師会のホームページ:8020日歯TVの「高齢期 摂食・嚥下(後編)」）

●パタカテスト（オーラルディアドコキネシス）

パ、タ、カのいずれか1音を連続して発音させ、10秒間に発音できる回数を調べるテストです。実施者は10秒間を計ってください。参加者にはパ、パ、パ、・・・と同じ音をできるだけ素早く繰り返して発音してもらいます。1回発音されるたびにマジックで紙に点を打ち、10秒が過ぎたところで点の数を数えます。電卓のメモリー機能を用いて数えてもよいでしょう。その数を10で割った1秒あたりの回数が、テストの成績です。年齢や性別の基準値も示されていますが、4回以上であれば正常と判断して良いでしょう。息継ぎをしても良いことを、必ず伝えてください。本来は発音(構音)のテストですが、パは唇、タは舌の先の方、カは舌の根元の方が動いて出る音ですので、飲み込みに必要な唇や舌の動きの良し悪しを間接的に評価できます。

●頬のふくらまし（空ぶくぶくうがいテスト）

うがいには、唇を閉じて左右の頬を交互に膨らませ、口の中を洗う「ぶくぶくうがい」と、頭を後ろに反らせて口を開き、息を吐きながら喉を洗う「がらがらうがい」があります。空ぶくぶくうがいテストは前者であり、水を使わず、口に溜めた息で左右の頬を交互に膨らませるものです。口から空気が漏れずに頬が十分に膨らめば正常と判断し、3段階で評価します。唇や口と喉の間が閉じられるか(口唇閉鎖、舌口蓋閉鎖)を評価します。

*アセスメントにおける留意点

・「反復唾液嚥下テスト」、「パタカテスト」の結果で、資料1記載の健常者の値と比較して回数が極端に多い、少ないなど明らかに違っている場合は、実施者が再検査してください。

・事前と事後アセスメントは可能な限り同一の実施者が行い、事業実施前後の基準のばらつきを最小限にするよう努めてください。



口のセルフチェック方法



1. 舌に汚れは残っていませんか？

舌の汚れは口臭の原因にもなります。

<なし・少量>



汚れがないか、一部に少量の汚れがある

<中程度>



広い範囲に、白、黄色、褐色等の汚れあり

<多量>

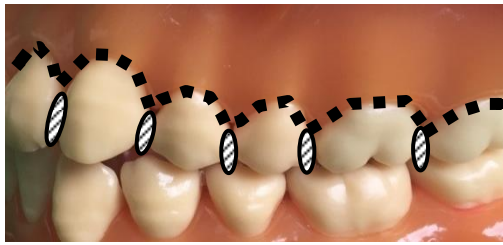


ほぼ全体が厚い汚れに覆われている

2. “歯の汚れ”は残っていませんか？

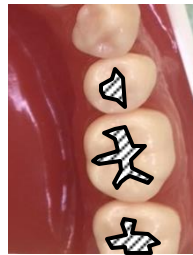


汚れの残りやすい場所はズバリここ！！



歯と歯ぐきの間

歯と歯の間



かみ合わせ



入れ歯のかかる歯

<なし・少量>



汚れがないか、一部の歯に少量の汚れがある

<中程度>



全体に少量の汚れがある

<多量>



全体に多量の汚れや食べ物の残りがある

3. “入れ歯の汚れ”は残っていませんか？

<なし・少量>



汚れがないか、一部に少量の汚れがある

<中程度>



全体に少量の汚れがあるか、食べ物の残りがある

<多量>



全体に多量の汚れや食べ物の残りがある

<口腔アセスメント実施要領_資料2説明>

●舌の汚れ

実施者が舌を診て表面の苔のような汚れ(舌苔)を3段階で評価します。この時、舌の参考写真を参考にすると、基準のばらつきが少なくなります。

「なし・少量」: 汚れがないか、一部に少量の汚れがある

「中程度」 : 広い範囲に汚れがある

「多量」 : ほぼ全体が厚い汚れに覆われている

●歯または義歯の汚れ

実施者が口腔内を診て、口の中の食べものの残り(食物残渣)や汚れ(プラーク、歯石)を3段階で評価します。

歯の汚れ

「なし・少量」: 汚れがないか、一部の歯に少量の汚れがある

「中程度」 : ほぼすべての歯に少量の汚れがあり、また歯と歯の間(歯間空隙)に食物残渣あり

「多量」 : すべての歯に多量の汚れがあり、食べものの残りが歯ぐきの上にも広がっている

* 歯に似た色の汚れは見分けが付きにくいものです。歯ぐきが赤く腫れている場合は、汚れがないかよく確かめます。

義歯の汚れ

「なし・少量」: 汚れがないか、一部に少量の汚れがある

「中程度」 : 全体に少量の汚れがあるか、食べものの残りがある

「多量」 : 全体に多量の汚れ(プラーク、歯石)や食べものの残りがある

* アセスメントにおける留意点

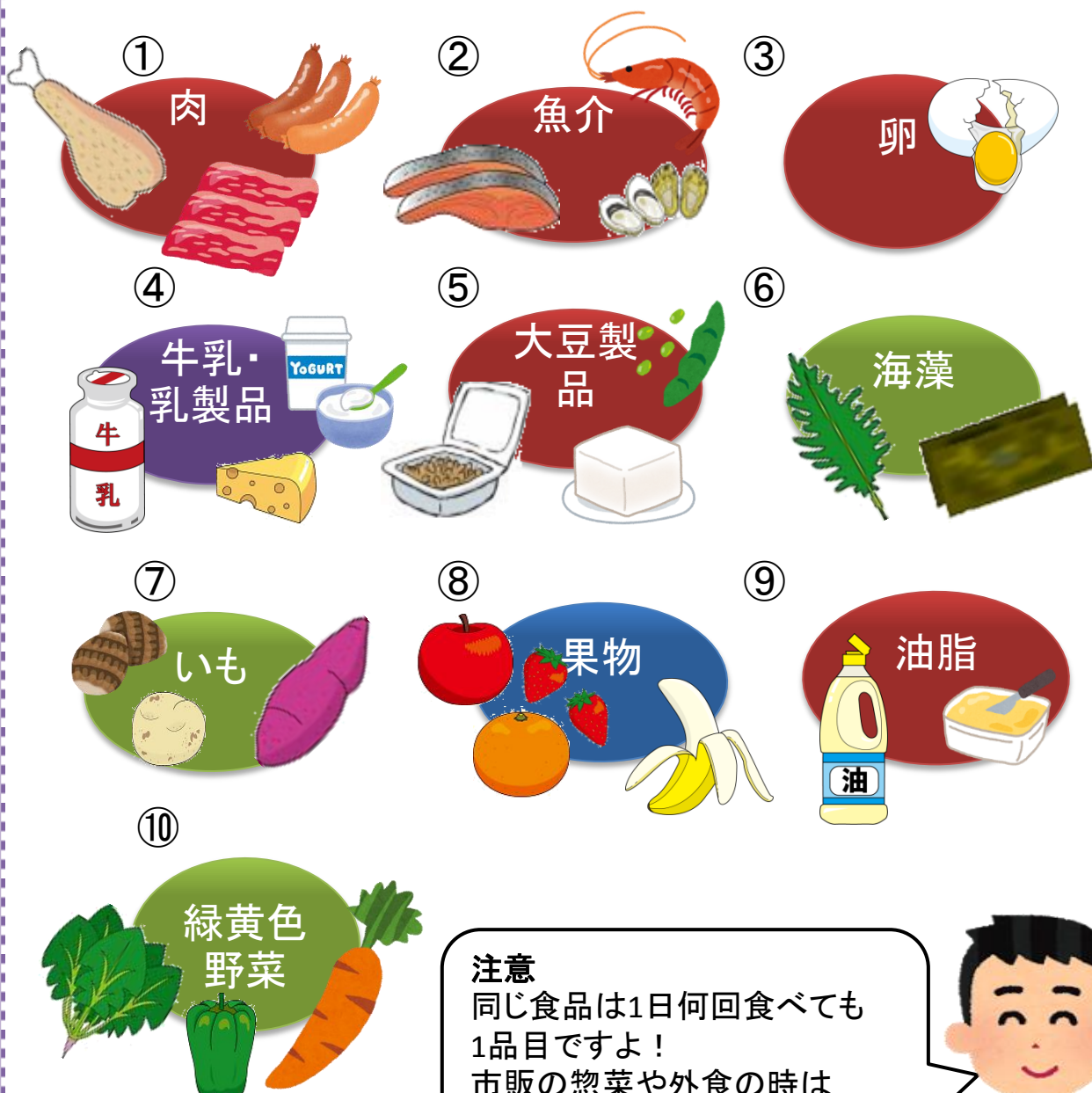
・事前と事後アセスメントは可能な限り同一の実施者が行い、事業実施前後の基準のばらつきを最小限にするよう努めてください。

“フレイル” 予防はまず食事からチェック！



低栄養になると体重が減少し筋力が弱まって骨折しやすくなったり、抵抗力が低下して病気にかかりやすくなってしまいます。毎日10品目の食品群を食べると寝たきりのリスクが低くなると報告されています。

昨日は何品目食べましたか？



注意

同じ食品は1日何回食べても
1品目ですよ！
市販の惣菜や外食の時は
分かるものだけ数えましょう！

量より、種類をたくさん摂ることが大切です。



<口腔アンケート実施要領_資料3-1説明>

4) 早食いですか。

他の人(家族・友達等)と比べて、遅いか早いかを判断してください。

5) 昨日食べた食品目の番号に○をつけてください。

資料3-1を受講者に配布いただき、参照ください。

それぞれの食品目の食品を一つでも食べていれば、番号に○をつけ、最後に○の数を数えていただき右の合計欄にご記入ください。

6) 歯医者さんで定期健診を受けていますか。

「痛くなったら行く歯医者さん」ではなく、「痛くなくても定期健診に行っている歯医者さん」があるかどうかです。ご注意ください。

<歯科講話3_資料3-1説明>

食生活アドバイス

栄養が不足したり偏りがあると、フレイル状態になりやすくなります。そのため、様々な栄養素を摂取することはフレイル(要介護の一手手前の虚弱状態)予防につながります。

教室参加初回のアンケートで、資料3-1の食品目の数を数えていただきましたが、できるだけ多くの種類の食品目を摂取できるように努めることが大切です。家で時々資料3-1をみていただき、まんべんなく摂取できているかをチェックしてもらうのも効果的でしょう。量よりも、質を重要視することを強調してください。また、噛む機能を確認するために、噛み噛み度チェック(資料3-2)を行うこともできます。

歯科治療や口腔機能トレーニングを行っても機能が十分に回復しない場合には、機能に応じた食べものや調理法を工夫し、栄養に不足や偏りが起きないように心掛けることが必要です。硬くて噛み砕けない食品は、柔らかく調理したり小さめに刻むことで噛めるようになります。また、飲み込みの機能が低下してむせやすい人には、とろみ(嚥下食用増粘剤)を利用すると有効な場合があります。しかし小さく刻むとかさが増して食べきるのが難しくなることや、とろみをつけると薄味に感じられるため塩分の摂取量が増えがちになるなど、好ましくない影響についても知っておかねばなりません。

噛み噛み度 チェック!

どの食品をたべられますか?

何番目まで、食べられますか?

①から順番に見ていってね。

下に行くほど噛みにくい食品ですよ。



軟らかい

① スープ



② おかゆ



プリン



豆腐



③ ごはん



はんぺん



まぐろの刺身



煮魚



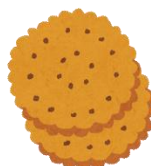
④ かまぼこ



イカの刺身



ビスケット



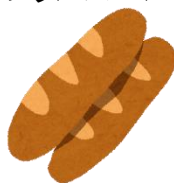
こんにゃく



ソーセージ



⑤ フランスパン



するめ



牛タン



らっきょう



おこし



⑥ ピーナッツ



たくあん



堅焼きせんべい



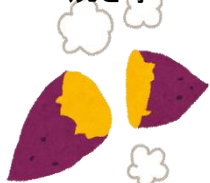
参照:山本式咬度表

<食べにくくはありませんか?>

ゆで卵の黄身



焼き芋



食パン



カステラ



食べにくい人は
唾液が出にくく
なっているかも。

< 歯科講話3_資料3 -2説明 >

< 噛み噛み度チェック > (咀嚼能力チェック)

噛む機能を確認するために、噛み噛み度チェックを行うこともできます。資料3-2では、下の食品が食べられるほど噛む機能が高いことを示しています。噛む機能が低い場合には、むし歯の治療(痛い歯がある場合)や入れ歯の作製・調整で機能が改善することがありますので、 歯科医院の受診を勧めてください。

< 食べにくくないですか? >

唾液分泌が低下すると、下に挙げた食品が食べにくくなるため、唾液分泌機能低下の自覚を促すことができます。これらの食品が食べにくい場合は、唾液腺マッサージや、人口唾液スプレーの使用、舌の体操などが効果的です。

口の機能と健康長寿

<口の役割>

食べ物の入り口



息の出入り口



言葉、表情を作り、コミュニケーション



栄養

運動

社会参加

健康長寿

* 口は、人が人らしく生きるために重要

<口の機能低下が「フレイル」を招く>



- ・むし歯・歯周病で歯がなくなる
- ・加齢による、口の機能の低下



食べこぼし・むせ



低栄養



筋力の低下 (サルコペニア)

悪循環



外出・社会参加が減る
認知機能低下など



フレイル: 要介護の一步手前の虚弱状態

< 歯科講話1_資料4-1説明 >

< 口の役割 >

栄養、運動、社会参加は、健康長寿の3本の柱と言われます。十分な栄養がとれ、自由に出歩くことができ、社会との豊かな関わりを続けてこそ、健やかに年を重ね、生涯豊かな人生を楽しむことができます。口(口腔)は食べもの(栄養)の入口、息(呼気、吸気)の出入口で、口の機能は生命と直結しています。言葉を話したり、さまざまな表情を作ったりと、社会参加に不可欠なコミュニケーションにも、口の働きが欠かせません。口は人が人らしく生きるための重要な機能を担っています。

< ゆっくり味わって食べる習慣は「健康の礎」 >

口は食べものを体に取り込む入口で、食べものを噛み切り、細かく砕き、唾液と混ぜ合わせ、飲み込める状態へと変化させていきます。この過程で食べものから出てくる成分を味や風味として感じたり、歯ざわり・舌ざわりなどの食感や食べものの温度を感じるのも口の働きです。さまざまな感覚を使って、おいしさを感じとっています。

食べものをおいしく味わっている間に、体中でさまざまな変化が始まります。口では唾液が分泌され、胃では食べものの受け入れに備えて緊張を緩め、胃酸の分泌を始めます。血糖値の上昇に備えてインスリンの分泌も増加します。食事を楽しんでいるうちに代謝が活発になるので食後すぐに体温が上がり、また食べようとする行動を抑えるホルモンが増えるので腹八分目で食事を終えることができます。

ゆっくり味わって食べることは、健康な生活の礎となる生活習慣です。

< 口の機能低下が「フレイル」を招く >

固い食べものを噛み砕く(咀嚼)には歯が必要です。乾いた食べものを飲み込む(嚥下)には十分な量の唾液を出す唾液腺の働きが必要です。口やあご、喉、舌の筋肉の量が減れば、噛む力や飲み込む力が減り、食べこぼしやむせが起きやすくなります。口の構造のどの部分が損なわれても口の機能は低下し食べられる食品が減り、栄養のバランスや量が損なわれ、低栄養の危険が高まります。

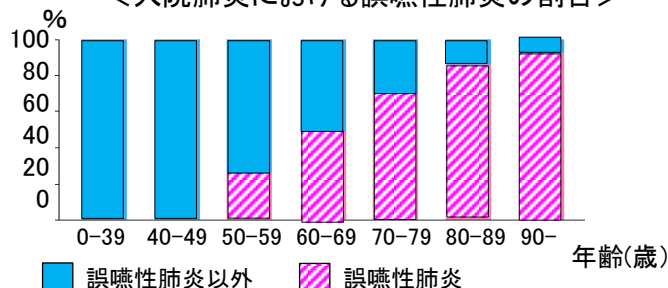
低栄養は全身の筋肉量を低下させます(サルコペニア)。歩みが遅くなり、外出や社会参加の機会が減り、食が細くなれば、さらにサルコペニアが進みます。この悪循環で衰弱した状態が「フレイル」で、フレイルは要介護状態の一手手前です。フレイルや、さらに進んで要介護状態に陥ることを予防するには、口の健康を保ち、機能を維持し、低栄養を予防する必要があるといえます。

誤嚥性肺炎って？

飲みこむ力が弱くなり口の中に汚れが多いと、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込みます。するとお年寄りには異物を排除する力が低く、抵抗力や免疫力が低下しているため誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。



＜入院肺炎における誤嚥性肺炎の割合＞



J m Geriatr Soc. 2008;56(3):577-579

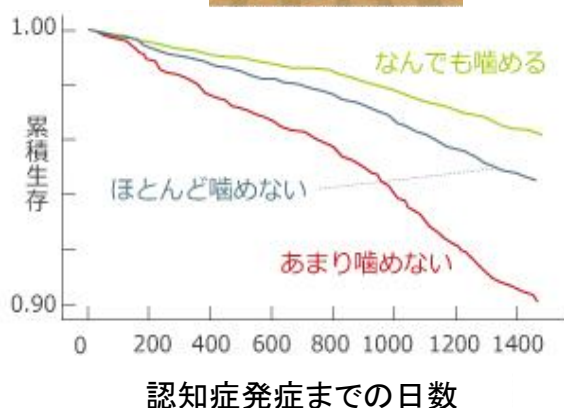
＜誤嚥性肺炎を予防しましょう＞

- ・口の体操で唾液を出しやすくしたり、飲み込みを良くしましょう
- ・毎日、口の中をきれいにお掃除しましょう

噛むことは体にいい

＜噛むことの効果＞

- ・唾液が出やすくなり、**むし歯・歯周病・口臭**の予防効果があります
 - ・味わうことで**味覚**が刺激されます
 - ・噛むことで満腹中枢が刺激されて**肥満**を予防します
 - ・口の周りの筋肉が発達し、言葉の**発音**がきれいになったり、**顔**も引きしまります
 - ・消化酵素分泌を促進して**胃腸**の働きを良くします
- 等々、たくさんの良い効果がありますよ！



なんでも噛める人に比べて、あまり噛めない人では認知症の発症リスクが1.5倍です。

出典：平成22年 厚生労働科学研究 神奈川歯科大学

＜よく噛むためには＞

- ・一口、**30回** 噛むようにしましょう
- ・一口ごとに**箸を一度置く** と、よく噛む癖がつきやすいです
- ・一口の量を**少なく**してみましょう
- ・薄味にして野菜・ごはん本来の味を味わうように食べましょう
- ・少し長めに、食事の時間をとってみましょう



歯の痛みや揺れ、また入れ歯が合わない場合は歯医者さんで治療を受けましょう。

< 歯科講話1_資料4-2説明 >

< 誤嚥性肺炎って？ >

口の機能が低下し「むせ」や「飲み込みにくさ」が出てくると、口の中の汚れが唾液と一緒に肺に入ってしまいます。この時、口の中に汚れがたくさん残っていると、多くの細菌も一緒に肺に入ることにより、肺炎を起こしてしまいます。これを誤嚥性肺炎といいます。近年、高齢者の死亡原因で肺炎の割合が高くなってきており、年齢が上がるほど誤嚥性肺炎に罹患する人が増加しています。そのため、口の中を清潔に保ち、かつ口の機能低下を予防するためにも、今のうちから「歯みがき、入れ歯の掃除」や「口の筋トレ」を継続することが重要になってきます。

< 噛むことは体にいい >

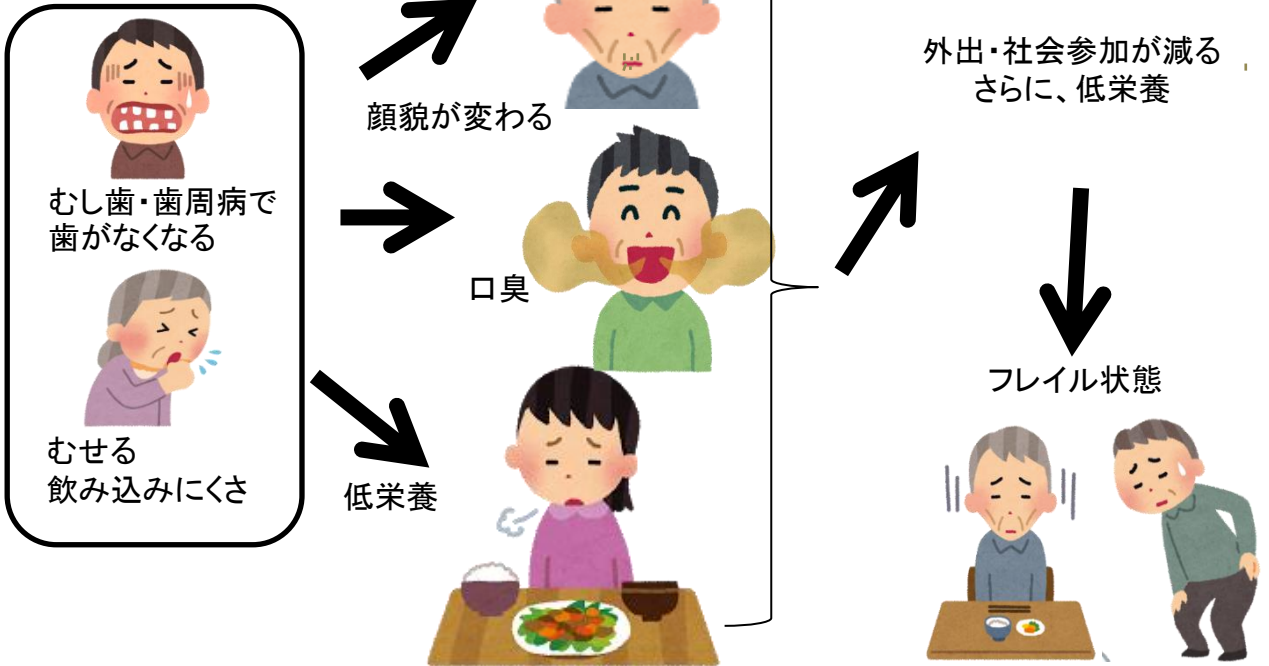
「噛むこと」には、様々な体にいい効果があります。噛むことで唾液が出やすくなり、むし歯・歯周病・口臭の予防効果があります。また、よく噛んで食べ物を味わうことで味覚が刺激され、味覚の低下を予防することもできます。さらに、満腹中枢が刺激され肥満を予防できたり、口の周りの筋肉が発達し顔の引き締まりや言葉の発音がよくなり、若々しさを保てます。口のまわりだけでなく、噛むことで消化酵素の分泌がよくなり胃腸の働きをよくする効果も期待できます。

グラフ(資料4-2)は、噛むことと認知症との関係を示したものです。よく噛める人ほど、認知症になりにくいことがわかります。「よく噛むためには」どうしたらいいかを具体的に箇条書きにしたので、紹介の参考にして下さい。具体的にどうすればいいかの話をする、日常生活に取り入れやすくなります。

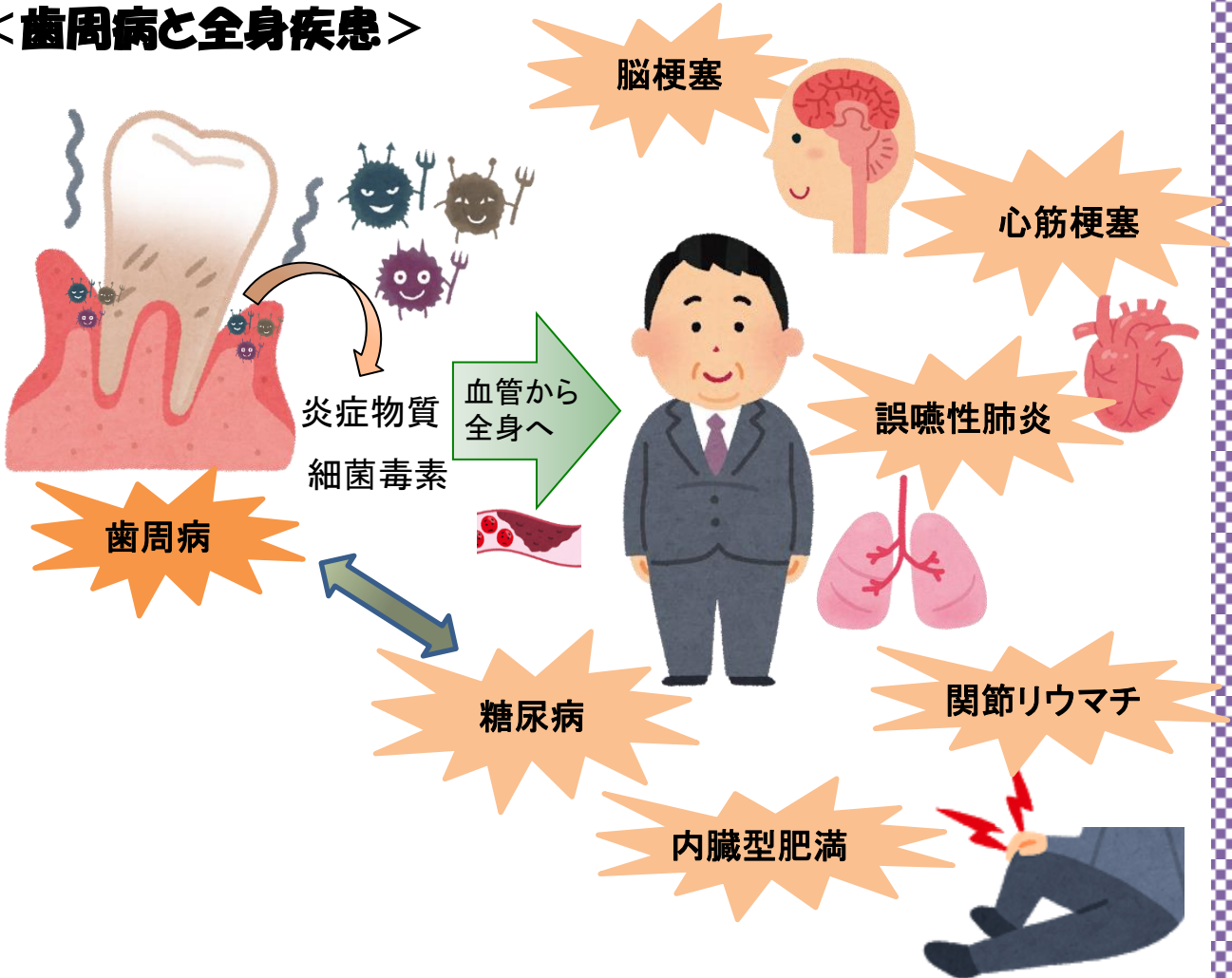
さらに、個々人に何か一つよく噛むための目標を考えてもらうのも、継続性を持たせるという意味ではよい動機づけになります。「よく噛めない方」には、歯医者さんでむし歯を治療してもらったり、入れ歯を作製・調整することでよく噛めるようになることもありますので、かかりつけ歯科医の推奨も大切です。

口腔疾患と健康

<口の健康>



<歯周病と全身疾患>



< 歯科講話2_資料5説明 >

< 口の健康 >

口の健康が損なわれることの悪影響は、低栄養ばかりではありません。むし歯(う蝕)や歯をなくして顔つきが変わったり、歯周病で口臭が強ければ、人付き合いにも支障をきたします。

口が不潔になり、細菌数が増えれば、誤嚥から気道が感染する危険が高まります。体力が低下した高齢者では、誤嚥性肺炎により生命すら脅かされかねません。

< 歯周病と全身疾患 >

歯周病は、歯を支える組織の炎症が、年単位の長い経過で進む病気です。炎症が起きれば歯みがきや食事のときに歯ぐきから出血することが多くなります。歯ぐきから出血すると、炎症の原因である細菌や細菌が出す毒素、さらには炎症の部分で作られるさまざまな物質が、歯ぐきの血管から全身に運ばれ、動脈硬化を起こしやすくします。歯周病のある人では心筋梗塞や脳梗塞の危険が高いのは、このためです。糖尿病は歯周病を悪化させますが、歯周病があることで糖尿病が悪化することも知られるようになりました。また、内臓型肥満や関節リウマチとも関連があることがわかっています。

口の病気(口腔疾患)の予防は、口の機能を維持するばかりでなく、健康や生活の質(QOL)を維持するためにも重要なのです。

口のお掃除

歯の汚れは「食べかす」でなく「細菌の塊」です！



・ 歯のお掃除



歯と歯ぐきの間に当てて、小刻みに、**20回ずつ**動かしましょう。



歯と歯の間は、**歯間ブラシ**を使って。



抜けた歯の隣の歯も丁寧にみがきましょう。

効果的な歯みがきは、**かかりつけ歯科医**をもって、定期的に教えてもらうといいでしょう。

・ 舌のお掃除



柔らかめの歯ブラシ、または舌専用のブラシで奥から前に向かって、**やさしく** こすりましょう。

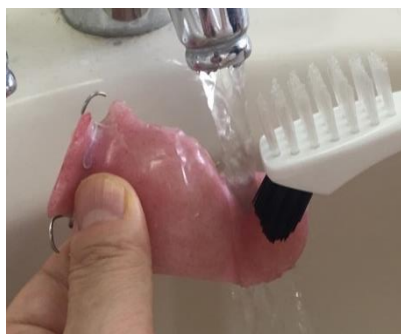
・歯ブラシは「ふつう」の硬さを使って、力を入れすぎないように！

・歯の根のむし歯や口臭の予防に、フッ化物入り等の歯みがき剤を使うのもいいですね。

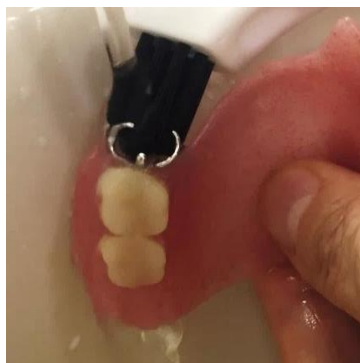


・ 入れ歯のお掃除

流水 の下でこすると、汚れもよく流れます



バネの部分 を丁寧に



入れ歯洗浄剤の使用も効果的です！

夜間は、入れ歯をはずし**水に入れて**休みましょう！



< 歯科講話2_資料6説明 >

口腔清掃(歯・舌・入れ歯)について、資料6を使用しながら説明してください。

- ・口腔アセスメントで、歯や舌、入れ歯の清潔さに問題があると評価された場合には、日々の生活で行う口腔清掃(口腔ケア)を改める必要があります。
- ・口の中の汚れは「食べかす」と思っている人が多いため、そうではなく「細菌の塊(プラーク)」であることを強調してください。

< 歯のお掃除 >

プラークの中の細菌が歯肉に炎症を引き起こし歯周病へと進行します。毎日歯みがきをしていても、歯ブラシをあてる場所が少しずれていることがあり、「歯と歯ぐきの境目」や「歯と歯の間」は、みがき残しが特に多い場所(資料2)です。歯周病予防のために、きちんとプラークを取り除くことが大切であることを伝えます。また、入れ歯のバネのかかる歯も汚れが残りやすいので、その部分の歯ブラシの当て方も説明が必要です。資料2で汚れが残りやすい場所を説明し、その後資料6の写真を見ながら磨き方を指導すると効果的です。

歯と歯の間は歯ブラシだけではきれいにならないため、糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなどの歯間清掃用具を併用することが望ましいです。自己流の使い方ではうまく汚れを落とせないこともありますので、かかりつけ歯科医で指導を受けることをお勧めします。歯ブラシの選び方(小さめで普通の硬さ)や力の入れ方(軽い力で小さく動かす)、歯みがき剤(むし歯予防にフッ化物入りが有効など)についても説明してください。

< 舌のお掃除 >

歯科講話1回目で、舌の状態をセルフチェックできるように説明しています。それを踏まえて、舌の汚れが多い方は、歯ブラシや舌ブラシで時々舌を掃除すると口の中の細菌数が減ることを説明してください。舌の表面の汚れはほとんどが細菌であることを理解してもらい、それが口臭の原因や口の中の細菌数を増やす原因となるため、舌の汚れが多い人では掃除が必要です。軟らかめの歯ブラシまたは舌専用のブラシで軽くみがくことが大切です。強すぎないように注意してください。

< 入れ歯のお掃除 >

入れ歯の汚れも口臭や誤嚥性肺炎の原因となるため、毎日掃除が必要です。汚れのつきやすいところは、基本的に自分の歯と同じ場所ですが、それに加えて、自分の歯にかかる金属の部分や入れ歯の内面も掃除が必要となります。夜寝る時は入れ歯をはずし水の中に入れておくとよいでしょう。入れ歯洗浄剤の使用も効果的です。(入れ歯洗浄剤は種類によって使用法が異なるので使用説明書を読んで正しく使用するよう伝えます。)

* 最適な口腔ケアの方法は一人一人異なります。適切な清掃習慣が身に付くまで、専門的な指導を受けることが大切です。腕や指の筋力が低下し、器用な動きができなくなった場合などは、専門的な口腔ケアを定期的に受ける必要があります。かかりつけ歯科医とご相談頂こう、お勧めします。

口腔機能を低下させないために

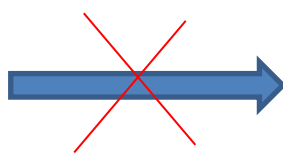
・口の体操をしましょう。

口の体操は、**毎日**しましょう。

時間を決めて行くと、忘れにくいです。

食事の前にすると、効果的です。

・よく噛んで、ご飯をたべましょう。



認知症予防にも
なります

・お友達を作り、たくさんお話をしましょう。



早口言葉も言ってみましょう。**3回**言えますか？

初級 「生麦 生米 生卵」

「赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ」

中級 「東京特許 許可局局长」

上級 「お綾や親にお謝り お綾や八百屋にお謝りとお言い」

・歌うことも、口の機能を向上させますよ。



みんなで歌うもよし、

一人カラオケで熱唱するもよし！

・うがい液でぶくぶくうがいを少し長めにしてみましょう。

ぶくぶくうがいを**30秒から1分間**すると、
口の周りの筋肉が強くなります。
頬がキュッと引き締まりますよ。



< 歯科講話3_資料7説明 >

a. 口腔機能の維持のために必要なこと

よく噛むこと、歌うこと、早口言葉など 歯科講話1, 2で口腔機能と全身との関連を説明し、口腔機能の大切さを理解してもらいました。

その口腔機能を低下させないために、どんなことをすればいいかを「資料7」を配布し、一つずつ具体的に説明してください。

・口の体操をしましょう

口の体操は毎日継続して行うことで、効果が表れます。食事前など、時間を決めて行うとよいでしょう。

・よく噛んでご飯を食べましょう

よく噛んでご飯を食べることで、様々な体にいい効果があります。口腔機能を維持・向上することに加えて、認知症予防効果や、むし歯・歯周病予防、肥満予防、味覚の維持、口の周りの筋肉が引き締まることによる若返り効果などがあります。

・お友達を作り、たくさんお話をしましょう

たくさん話すことにより、口の周りの筋肉群の筋力低下を予防することができます。早口言葉を言ってみたり、歌うことも効果的です。

・ぶくぶくうがいを少し長めにしてみましょう

ぶくぶくうがいをいつもより長めにすることで、口唇や頬の筋肉が鍛えられ、筋力低下防止や見た目の若返り効果も期待できます。うがいは必ず毎日する行為なので、継続しやすいでしょう。

b. かかりつけ歯科医(定期健診)

歯周病はひどくならないと痛くなりません。普段から、かかりつけ歯科医をもち定期的に歯や歯ぐき・みがき残しのチェック、口腔清掃指導などを受けていると、歯を失うことを予防できます。また、よく噛める人は認知症になりにくかったり、寿命が長いことも証明されています。健康寿命を延ばすためにも、かかりつけ歯科医での定期健診を推奨してください。

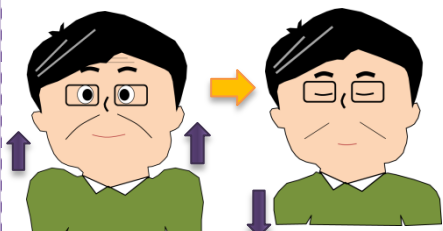
♪ 口の体操にチャレンジ ♪

体と一緒に、口も
筋トレがとっても大切！



*. 嚥下の基礎訓練 (ウォーミングアップ)

肩の上げ下げ運動



肩を上げたまま
10秒

下げる

首の運動



上向き・下向きに
ゆっくり動かす

左右にゆっくり倒す

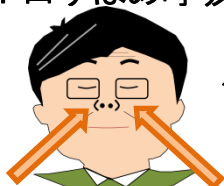
胸郭拡大運動



胸に両手をあて、
胸を広げる

胸を縮めて肘と肘を
付けるようにする

a. 口すぼめ呼吸 (気管支を広げ、空気を通りやすくする効果があります)



鼻から息を吸って



口をすぼめてゆーっくりと息を吐く

すうーっ

ふう~~~~~っ

* 吐く長さは
吸った倍の長さで！

b. 最大開口保持トレーニング (飲みこみに必要な筋肉をきたえ、食道を広げやすくします。)



一番大きな口を
開けて10秒

大きなあくびの
イメージで！

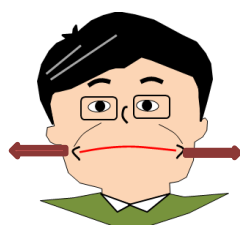
5回繰り返す



休憩 10秒間

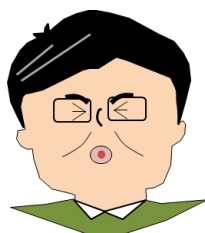
これを1日
に2セット

c. 口唇引き&口唇すぼめトレーニング (お口周りの筋肉をきたえます)



唇を横に思いっきり
引っ張って！

10回繰り返す



口をおもいっきり
すぼめて！

*「もしもしかめよ♪」に
合わせて16回を目標に！



d. 舌筋力アップトレーニング (舌の筋肉をきたえます)



舌で右の頬を
しっかり押して！

10回繰り返す

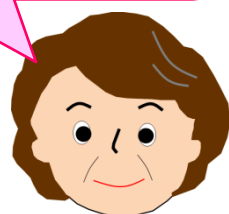


今度は左を
しっかり押して！

頬が固くなる位
押して！

これを
2セット

今は口に大きな問題がなくても、いまのうちからの予防が大事だっちゃんね。



<口腔体操_資料8説明>

<口の体操にチャレンジ>

口腔体操の習得・習慣化を目的とし、事業終了後も個人で継続できるように口腔体操の方法と動機づけを中心に実施します。

*「資料8」を配布し、家で見えるところに貼ってもらい、毎日実行することで口腔機能を維持・向上できることを指導します。一つ一つの動きを「しっかりと」することが大切です。現在、口に問題がない人でも、問題に気づく前から行うことが機能低下の予防に重要です！

・全身運動のメニューに10分～15分くらいの口腔体操メニューを入れ込む形で実施

・メニューセット例（1セット10～15分位）（資料8）

セット1: 音読、歌唱 + a + b + *

セット2: 音読、歌唱 + a + c + *

セット3: 音読、歌唱 + a + d + *

音読、歌唱 a *嚥下の基礎訓練
は、運動の前に毎回入れる。
そこへ、b かc かdを順番で加えて実施。
(計3種類をローテーションで行う)

「音読、歌唱」

(音読or歌唱 音読&歌唱 どちらでも選択可)

音読 【例】天声人語

詩の朗読 (アメノマケズ、智恵子抄、あいうえおのうた(北原白秋)等)

歌唱 季節の歌など、利用者の好きな歌を選ぶとよいでしょう。間違っ歌うことは問題ではありません。大きな声ではっきりと発音して歌うことが大切です。呼吸のコントロール「意外に声が出にくくなったなあ」などの気付きにも効果があります。

【例】どじょっこ ふなっこ (資料10)

高原列車は行く(資料10)

学生時代

青い山脈

上を向いて歩こう 等

大きな声で、はっきりと音読してみましょ！

五十音(あいうえおのうた)

作:北原白秋

あめんぼ あか
水馬 赤いな。ア、イ、ウ、エ、オ。
うきも こえび
浮藻に 子蝦も およいでる。



かき くり
柿の木、栗の木。カ、キ、ク、ケ、コ。

きつつき か
啄木鳥 こつこつ、枯れけやき。



ささげ す
大角豆に 酢をかけ、サ、シ、ス、セ、ソ。

うお あさせ さ
その魚 浅瀬で刺しました。



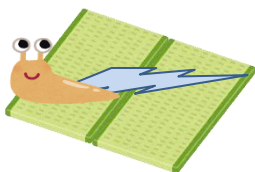
らっぱ
立ちましょ、喇叭で、タ、チ、ツ、テ、ト。

トテテ タッタと 飛び立った。



なめくじ
蛞蝓 のろのろ、ナ、ニ、ヌ、ネ、ノ。

なんど
納戸にぬめって、なにねばる。



アナウンサーも、これで練習しているらしいですよ！

アナウンサー気分になって、音読してみて下さいね。

はと

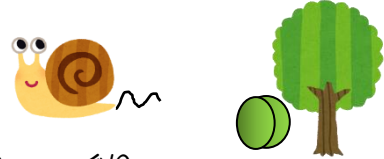
鳩ぽっぽ、ほろほろ。ハ、ヒ、フ、ヘ、ホ。

ひなた へや ふえ
日向の お部屋にや 笛を吹く



まいまい ねじまき
蝸牛、螺旋巻、マ、ミ、ム、メ、モ。

うめ み
梅の実 落ちてても 見もしまい。



やきぐり ぐり
焼栗、ゆで栗。ヤ、イ、ユ、エ、ヨ。

やまだ ひ よい
山田に 灯のつく 宵の家。



らいちょう
雷鳥は 寒かろ、ラ、リ、ル、レ、ロ。

れんげ るり
蓮花が 咲いたら、瑠璃の鳥。



わいわい、わっしょい。ワ、ヰ、ウ、エ、ヲ。

うえきや いどがえ
植木屋、井戸換へ、お祭りだ。



大きな声で、はっきりと歌いましょう

どじょっこ ふなっこ

作詞:東北地方わらべうた 作曲:岡本敏明

1 春になれば しがこも溶けて
どじょっこだの ふなっこだの
よるが明けたと 思うべな



2 夏になれば わらしこ泳ぎ
どじょっこだの ふなっこだの
鬼こ 来たなと 思うべな



3 秋になれば 木の葉こ 落ちて
どじょっこだの ふなっこだの
舟こ 来たなと 思うべな

4 冬になれば しがこも 張って
どじょっこだの ふなっこだの
天井こ 張ったと 思うべな



作詞:丘灯至夫 作曲:古関裕而

高原列車は行く

「ラ」は、舌をきちんと
丸める事を意識してね!

1 汽車の窓からハンケチ振れば
牧場の乙女が花束なげる
明るい青空 白樺林
山超え 谷超え はるばると
ラララララ ララララララ ララ
高原列車は ラララララ 行くよ

2 みどりの谷間に 山百合揺れて
歌声響くよ 観光バスよ
君らの泊りも 温泉の宿か
山超え 谷超え はるばると
ラララララ ララララララ ララ
高原列車は ラララララ 行くよ

