

お口の中を清潔にして誤嚥性肺炎を予防

食べかすや舌の上の汚れから繁殖した細菌が肺に入り、肺炎を引き起こすことがあります。お口の中の細菌を減らすことで誤嚥性肺炎を予防しましょう！

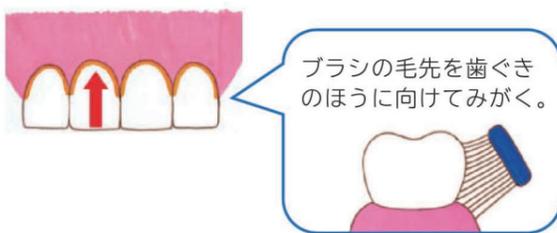
「歯みがき」はていねいにしましょう！

★1日1回は時間をかけてみがく（特に寝る前はていねいに）



汚れがたまりやすい所とみがき方のポイント

歯と歯ぐきの境目



根元のすき間



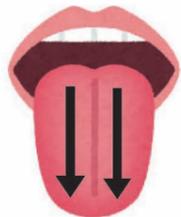
奥歯のみぞ



『舌みがき』もしましょう！

1日1回を目安に、朝の歯みがき時に行うのがおすすめ

舌の奥から手前に歯ブラシでやさしくみがく



- ・『入れ歯』は毎食後外して洗う
- ・夜寝る前は外して洗浄剤につける



『よく噛んで』食べましょう！

よく噛むとだ液がたくさん出て、お口の周りの筋肉もよく動きます。柔らかいものでも意識して噛むように心がけましょう。



目標は一口30回

噛む効果 ひみこの歯がい～ぜ

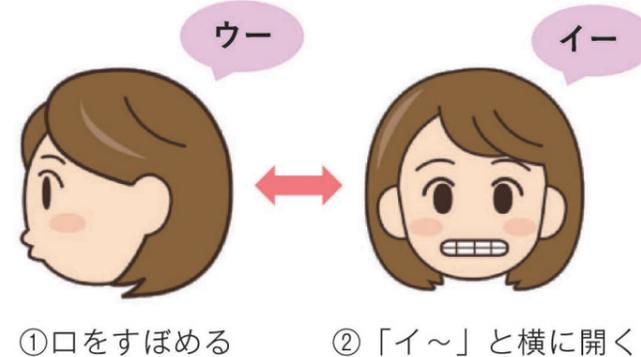
- | | | | |
|---|------------|---|---------|
| ひ | 肥満防止 | は | 歯の病気の予防 |
| み | 味覚の発達 | が | がん予防 |
| こ | 言葉の発音がはっきり | い | 胃腸快調 |
| の | 脳の発達 | ぜ | 全力投球 |

岡崎市〔監修 岡崎歯科医師会（日本歯科医師会イラスト一部使用）〕

①お口・舌の動きをスムーズにする体操

＜効果＞唇や頬、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、だ液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物が飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

〔唇を中心とした〕口の体操

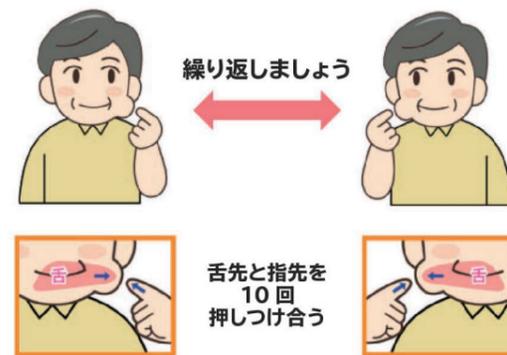


〔唇と〕頬の体操



頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。

舌の体操（舌圧訓練）



- ①舌を左の頬の内側に強く押しつける。
- ②自分の指で口の中の舌の先を頬の上から押さえる。
- ③それに抵抗するように舌を頬の内側にゆっくり10回押しつける。
- ④右の頬でも同じことを繰り返す。

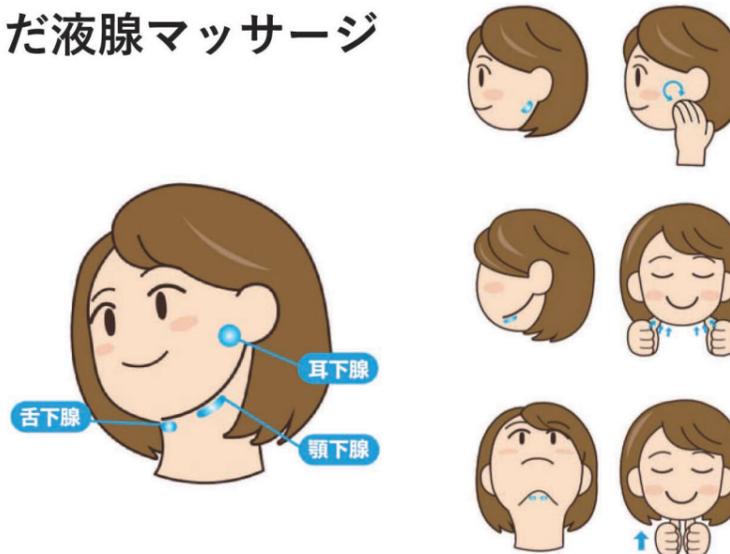
パタカラ体操



各発音8回×2セット

- ①「パ」：唇をはじくように
- ②「タ」：舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」：舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」：舌をまるめるように

だ液腺マッサージ



①耳下腺マッサージ
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージする。

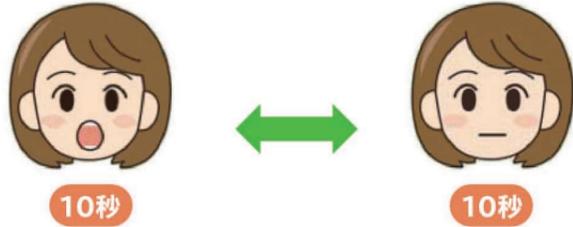
②顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押す。目安は各ポイント5回ほど。

③舌下腺マッサージ
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方にゆっくり押し当てる。

② 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

<効果> 飲み込みに必要な筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



10秒 10秒

1回10秒間×2セット（朝・夕）

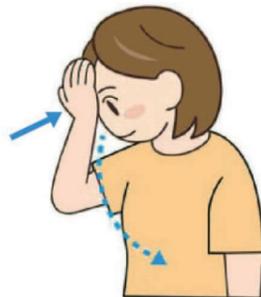
- ① ゆっくり大きく口を開け、10秒間保持する。
 - ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
- ※お口を開く時は無理せず痛みが出ない程度にしてください。

ベロ出しごっくん体操



ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
 - ② おへそをのぞきこみながら5つ数える。
- ※首に痛みのあるかたや高血圧のかたは避けましょう。

ごっくん体操

チェック!

飲み込んで確認



喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。喉ぼとけが上がることを確認する。※体操の前に位置をチェックしましょう。

③ 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

<効果> 「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、だ液が良く出るようになるとおいしく安全に食べることができます。

咀嚼訓練

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分ガムを噛む。

- ① 唇を閉じてしっかりと噛む。
- ② ガムは1か所で噛まず、左右両方で均等に噛む。
- ③ 姿勢を正して噛む。



④ 滑舌（口唇・舌の動き）をよくする体操

<効果> 口の動きをよくすることで明瞭な発音につながり表情が豊かになります。

早口言葉

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみよう!



レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル2	となりの客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	となりの竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

⑤ 舌のパワーをつける体操

<効果> 「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング



- ① 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。
- ② 舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



- ③ 舌を左右に伸ばす。



- ④ お口の周りをぐるりと舌を動かす。



- ⑤ スプーンなどを舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げる（右から・左から・前からと同様に行う）。

① 喉ぼとけを上げる



喉に手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクッと飲んで喉ぼとけを上げる。

② 上げたまま5秒保つ



喉ぼとけを上げたまま5秒保つ。※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

③ 息をしっかりと吐き出す



息を一気に吐き出す。※お腹からしっかりと吐き切りましょう。