

お口の働きを 高める体操



✓ チェックシート

自分のお口の状態を知って、
お口の働きを高めるトレーニングを行いましょう

チェック項目	機能	おすすめの体操
<input type="checkbox"/> ①硬いものが食べにくい <input type="checkbox"/> ②自分の歯や入れ歯で左右の奥歯をかみしめにくい	A かむ力	ぶくぶくうがい あいうべ体操
<input type="checkbox"/> ③食べ物や薬が飲み込みにくい、 <input type="checkbox"/> □の中に食べ物が残しやすい <input type="checkbox"/> ④しゃべりにくい	B 飲み込み	舌の体操 パタカラ体操
<input type="checkbox"/> ⑤□が乾きやすい <input type="checkbox"/> ⑥味がわかりにくい	C 唾液	唾液腺マッサージ

それぞれの体操を行う前に「食前体操」や「シルベスター法(呼吸)」を取り入れると効果的です。

食前体操



食事の前に行うとすっきり目覚めて、安全なお食事をしていただく手助けとなる体操です。首や肩周りにも、食べ物を嚥下する時に大事な筋肉がついています。

ゆっくり動かして筋肉をほぐしましょう。

①深呼吸をします。

□をすぼめて(ひよっとこの□)息をしっかりと吐きだしましょう。そうすれば、自然と息を吸うことができます。

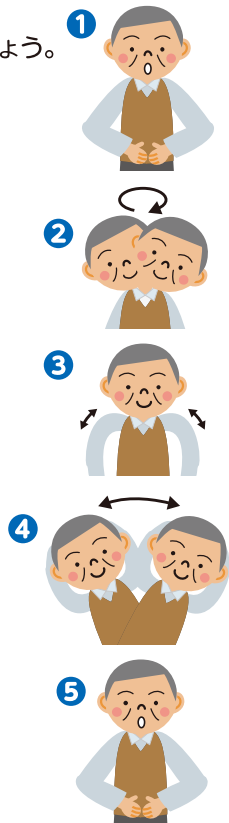
②首をゆっくりと回しましょう。

痛い方や首を回せない方がいます。可能な方だけ行いましょう。

③肩の上げ下げをゆっくりと行います。

④両手を頭の上に組んで、上半身を左右にたおします。横腹の筋肉が伸びていることを感じましょう。

⑤最後にしっかり深呼吸を1回行いましょう。

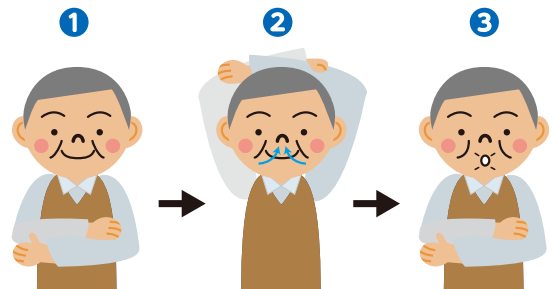


シルベスター法(呼吸)



飲み込みと呼吸は深い関係にあります。呼吸機能が低下すると咳が出にくくなり、呼吸が浅くなると呼吸の回数が増加し、飲み込むタイミングがとりにくくなり、誤嚥しやすくなります。

普段の深呼吸とあわせて行って呼吸機能を高めましょう。



①肘から上の部分を持ちます。

②ゆっくりと鼻で息を吸いながら両腕をあげます。(バンザイをするようにしてもOKです)。

③ゆっくりと口で息をはきながら両腕を下ろします。吸気時に両上肢を挙上して呼気時に下げるようにします。

A かむ力

かむ力には、歯以外に唇や舌の動きが大きく関わっています。その動きが衰えないように、日頃からお口周りや舌を動かしてみましょう。

動画でチェック!



ぶくぶくうがい

水を使わず空気でしっかりふくらませてトレーニングを行ってみましょう。



①両頬をしっかりふくらませて「ぶくぶくぶく〜」10回



②右頬だけで「ぶくぶくぶく〜」10回



③左頬だけで「ぶくぶくぶく〜」10回



④両頬でいきおいよく「ぶくぶくぶく〜」10回



ポイント



ぶくぶくうがいは口をしっかり閉じて頬を膨らませ、お口の周りの筋肉を鍛えながら行います。行うことで、頬筋や口輪筋などの表情筋が鍛えられます。また、お口の中では舌が動いて舌筋が鍛えられます。

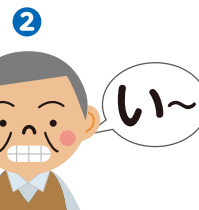
あいうべ体操

「あ〜い〜う〜べ〜」のお口をしたり発音することでお口周りや舌の筋肉が動かされ、唾液が出やすくなります。



①あ〜

の口を大きめにします。声を出してもいいですよ。

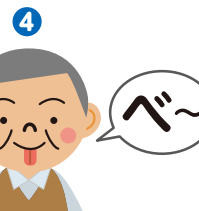


②い〜

の口も同じように大きめにします。

③次はう〜

の口です。大きめにやりましょう。



④最後はべ〜

の口です。舌をあご先まで伸ばす気持ちで出します。

ポイント



あいうべ体操は口の中のさまざまな筋肉のトレーニングです。この体操は「飲み込み」や「食べこぼしの防止」の向上につながります。「べ」では舌筋が鍛えられ「食塊形成」「食塊の移送」や「飲み込み」の向上につながります。顎関節の動きが悪い方は関節の負担が少ない「い」「う」からはじめてみましょう。

B 飲み込み

飲み込みは、いろいろな口や首の筋肉が関わり食べ物を胃へ運んでいます。

その動きで重要になるのが「舌」です。



舌の体操

舌の機能が落ちると飲み込む時に誤嚥したり、むせたり、舌がもつれて上手に話せないことがあります。舌の筋肉を動かして舌を鍛えましょう。



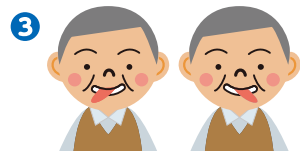
①まず、舌で下あごの先を触るつもりで舌を伸ばしてみましょう。



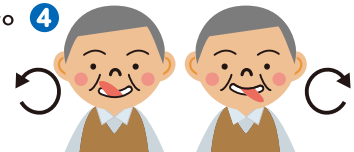
②そして、舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばしてみましょう。



③次は、舌を左右に伸ばしてみましょう。



④最後に、お口の周りをぐるりと舌を動かしてみましょう。お口の中で歯の表面を舌で触れながら一周してみても構いません。右回り左回りを3回ずつ、無理のない範囲でやってみましょう。



パタカラ体操

パ、タ、カ、ラ、の発音をすることでお口周りや舌の筋肉のトレーニングになります。また、唾液が出やすくなる効果もあります。



①パ の声は唇をしっかりと閉じてから発音します。唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



②タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。



③カ の声はのどの奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようのどの奥を閉じるトレーニングです。



④ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。

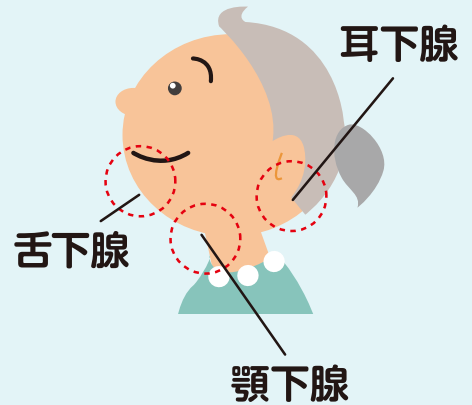


ポイント パタカラ体操は摂食嚥下の機能向上を目的として行います。「パ」は複数の表情筋、口輪筋や頬筋を鍛え、食物の取り込みや食べこぼしを防ぎます。「タ」「ラ」は舌筋を鍛え、食塊形成や食物の咽頭への輸送の向上につながります。また、「カ」は口蓋帆挙筋を鍛え、鼻咽腔閉鎖の向上をはかり誤嚥を防ぎます。

唾 液



唾液には、いろいろな役割があります。
口の中を潤すだけでなく、食べ物をひとかたまりにして飲み込みやすくしてくれたり、
入れ歯を安定させてくれます。
唾液を作る唾液腺をマッサージしてお口を潤し、
健康なお口を保ちましょう。



唾液腺マッサージ

過度な力はかけず、優しく押してやるように
唾液腺を刺激してみましょう。



① 耳下腺(じかせん)をマッサージ

場所は頬の後ろ側、耳の前の下側にあります。
両手の手のひらを使って優しく円を描くように回して
マッサージします。



② 顎下腺(がっかせん)をマッサージ

場所は下あごの骨の横の内側です。
両手の親指で内側の柔らかい部分を優しく後ろから
前に向かってマッサージします。



③ 舌下腺(ぜっかせん)をマッサージ

場所は下あごの骨の内側真ん中あたりの柔らかい部分です。
両手の親指で優しくマッサージします。



ポイント



唾液腺マッサージは、3つある大唾液腺を刺激することにより唾液を分泌させます。
過度な力はかけず、優しく押してやるように唾液腺を刺激します。
唾液の作用には咀嚼や嚥下の補助、洗浄および抗菌、味の成分の溶解、酸やアルカリの中和や
濃度調整、消化など多くの役割があります。

新しい生活様式に対応した口腔保健指導推進事業教材作成検討委員会 監修
検討委員一覧(五十音順)：

大阪歯科大学高齢者歯科学講座	講 師	奥野 健太郎
公益社団法人 大阪府歯科衛生士会	副 会 長	品田 和子
大阪大学大学院歯学研究科予防歯科学教室	講 師	竹内 洋輝
公益社団法人 大阪府歯科衛生士会	理 事	徳留 美緒
一般社団法人 大阪府歯科医師会	理 事	西浦 勲
一般社団法人 大阪府歯科医師会	常務理事	山本 道也

一般社団法人 大阪府歯科医師会 発行

(令和4年度 新しい生活様式に対応した口腔保健指導推進事業補助金)