



あなたらしい
いつまでも

口腔体操のご紹介

いつでもどこでも

「オーラルフレイル」(口の虚弱) 予防

噛める歯があっても、食べこぼしや軽いむせなどの症状が現れたら「オーラルフレイル」(口の虚弱)の可能性がります。日頃から意識的に口を動かし、「オーラルフレイル」を予防しましょう。

「お口の体操」にはいろいろ種類がありますが、何を選べば良いのか迷いますよね。そこで口の器官それぞれの役割を簡単にご説明します。

口唇…口に入れた食べ物を素早くキャッチし口の中に留め、食べこぼしを防ぐ。

頬…噛んだ物を落とさない壁の役割をし、「舌」と協調して飲み込みやすい形態にする。

舌…食べ物を噛む(咀嚼)ときに歯の上に乗せ、飲み込みやすい形態にしたあとスムーズに喉に流し込む。※味を感じるのは咀嚼時です

唾液…口を潤し「舌」の動きを助けると共に、食べ物を飲み込みやすい形態にする。

このように口の器官は協調し合って食べ物を噛み、飲み込みやすい形にして喉に送り込みます。どの体操を選んで「オーラルフレイル」の予防に役立ちます。



参考

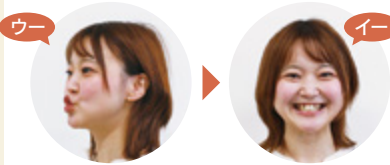


ふくい健康づくり応援サイト
(福井県健康福祉部健康医療局健康政策課)
<https://www.kenko-seisaku.pref.fukui.lg.jp/dental-health/view/oral>

県民せいきょうの広報担当
「まいまい」がやってみました!

口・舌の動きをスムーズにする体操

①口の体操



口を「ウー」とすぼめ、次に「イー」と横に開く。この動きを数回する。

②頬の体操



頬を膨らませたあと、すぼめるという動きを数回する。

③パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥に付けるように
- ④「ラ」…舌を丸めるように各発音8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ



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していく。

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ヶ所を順に親指で押していく。回数の目安は各ポイントを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揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

上記の体操を食事前など日常生活に取り入れていくと良いですね。歯磨きをするときに意識してブクブクうがいをしたり、ガムを噛んだり会話を楽しむことも「オーラルフレイル」を予防するのに効果的です。特別な準備はいりません。今までの生活の中で少しだけ意識を変え、自分に合った体操を選び、いつでもどこでも行うことで「オーラルフレイル」予防に努めてみましょう。

Profile 岡保きらめき グループホーム

北倉 公子

(ケアマネジャー・歯科衛生士)

岡保きらめき

受付時間/
月~金 9:00~17:00
(年末年始を除く
祝日含む)
TEL.0776-52-0810

高齢者介護
きらめき

ホームページ

