



舌とほおの体操で、口の動きをなめらかにしましょう

上手に物を噛んで食べるには、歯だけではなく、ほおや舌がうまく動くことが大切です。ほおや舌がうまく動かないと、口の中でいつまでも噛んでいたり、噛んだ物をのどの奥に運ばず、飲み込みがうまくいかなかったりします。

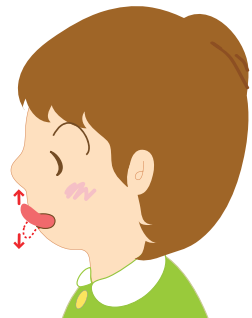
食べる前のお口の体操

- ☆体操や訓練は、それぞれ2~3回繰り返します。
- ☆体調に合わせて無理をしないことが大切です。
- ☆鏡を使って、ほおや舌の動きを、目で確認しながら行うと効果的です。

舌の体操



少し口を開けて、舌の先で左右の口角をなめる



少し口を開けて、舌を上下に動かす



口を閉じて、舌を口の中でぐるぐると動かす

顔面体操



ほおをふくらませたり、へこませたりする



咳をだす訓練



強く咳払いをする

体操の後は、口の中にでてきた唾液を意識して「ゴクン」「ゴクン」と2回飲み込んでから食事をする、誤嚥が起こりにくいと言われています。

よく噛んで食べていますか？



噛むことの効果

肥満の予防

よく噛むことで満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぎます。

味覚の発達

よく噛めばゆっくり味わうことができ、味覚が発達します。

言葉の発音ははっきり

よく噛むことで口の周りの筋肉やあごの骨の発達を促し、言葉の発音もハッキリします。

むし歯、歯周病、口臭の予防

よく噛むことで唾液の分泌が増し、唾液の洗浄作用や抗菌作用によって、口の清掃効果が高まります。

がんを予防

唾液に含まれる酵素には、発ガン物質の発がん性を抑制する効果があると言われています。

胃腸の働きをよくする

よく噛めば唾液や胃液に含まれる消化酵素の分泌が増し、食べ物を歯でしっかり噛み砕くことで消化吸収がよくなります。

転倒を予防!

全身の体力の向上

噛む刺激は全身の運動やバランスを保つことにも大きく関わっています。立ち上がりや重たい物を持ち上げるとき、自歯や入れ歯の奥歯でぐっと噛みしめることで力を出します。

脳の働きを活発にする

よく噛むことは、脳の働きを活発にすることがわかっています。認知症予防に効果があるのではないかと期待されています。

噛むことで老化を予防します



☆☆ かむ力をチェック!

- 6ヶ月前より固い物が食べにくい
- 食事に時間がかかる
- 歯や入れ歯の奥歯が、噛みしめにくい

こんなことが起こったら! かむ力が低下しているかも?

★ 食品でかむ力を調べましょう。どこまで噛めますか?

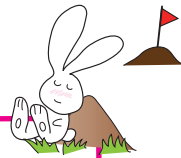
自分の歯や入れ歯で、今まで食べていた食品が、噛めなくなっていないか? 時々チェック!

- 噛める
- 6 さきいか・たくあん・堅焼きせんべい
 - 5 酢だこ・フランスパン・ビーフステーキ
 - 4 かまぼこ・ちくわ・ハム・こんにやく
 - 3 ごはん・卵焼き・煮魚・りんご
 - 2 豆腐・プリン・バナナ
- 噛めない
- 1 豆腐・プリン・バナナも噛めない



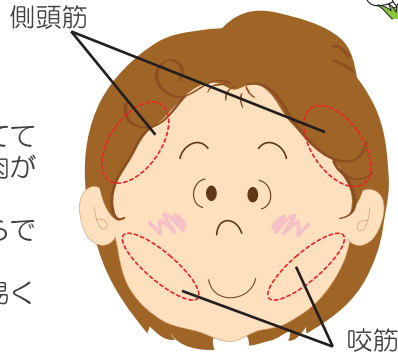


噛むための マッサージ & ストレッチ

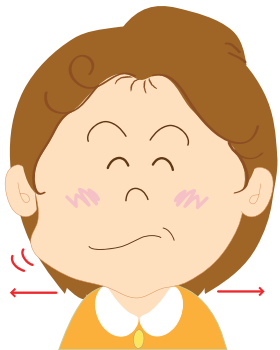


噛むための筋肉をマッサージ

赤い丸の部分に、手のひらをあてて奥歯でぐっと噛んでみると、筋肉が動くのがわかります。この噛むための筋肉を、手のひらで少し強めにマッサージします。固くなった筋肉がほぐれ、動き易くなり、筋力もアップします。



舌を使った舌とほおのストレッチ



舌で左右のほおを内側から押す



舌で上くちびるを内側から押す



舌で下くちびるを内側から押す



舌をだして左右に動かす



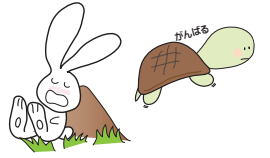
舌を下に動かす



舌を上動かす

口の機能低下を防ぐためには、しっかり自分の歯や入れ歯で噛めるようにしましょう。噛む刺激で、口の機能が低下することなく維持されています。

おいしく安全に食べましょう

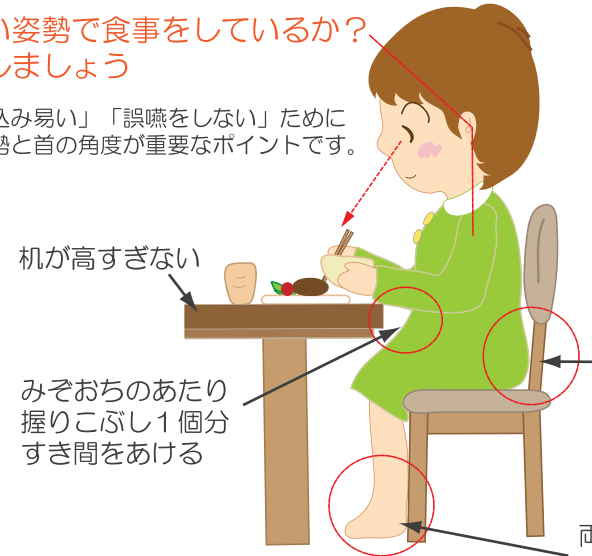


安全に食べるための注意点

やや前かがみになって首を少し前に傾ける

＊正しい姿勢で食事をしているか？
点検しましょう

「飲み込み易い」「誤嚥をしない」ためには、姿勢と首の角度が重要なポイントです。



危険な姿勢



上を向いて飲み込むと、気管に物が流れ込み易く危険です

背もたれのある椅子に深く座る

両足のかかとが、床につくようにする

＊無理なく食べられる、ひと口の量にしましょう

ゆっくり味わって食べることが、誤嚥や窒息をしないためには重要です。むせが気になり始めたら”一口に入れる量を少なくする””一口入れたら箸を置く”など食事のスピードが、速くならないように工夫しましょう。

＊食事中は、食べることに集中できるようにしましょう

にぎやかな音やテレビなどがついていると、食事に集中できません。落ち着いた環境での食事を心がけましょう。また、話しながらの飲み込みは、誤嚥の危険があります。

＊飲み込もうと思ったら、もう10回噛みましょう

＊食べる前に、口の体操や唾液腺のマッサージなどをしましょう

「むせ」「せきこみ」が気になるようになったら・・・

口のおおきめの湯のみ、浅めのコップやストローを使って、アゴが上がらないような工夫をして誤嚥を防ぎましょう。

紙コップを鼻があたらないように切り取る



「のみこみにくい」

「のどにつまる」「のどの奥に、残っている感じがする」「食べた後に、咳き込んだり声がかすれたりする」

そんな時は、2～3回飲み込み（空嚥下）を繰り返したり、左右に首を傾けて飲み込んだり（うなずき嚥下）してみましょう

