

第56回 ことろ地域チームケア研究会

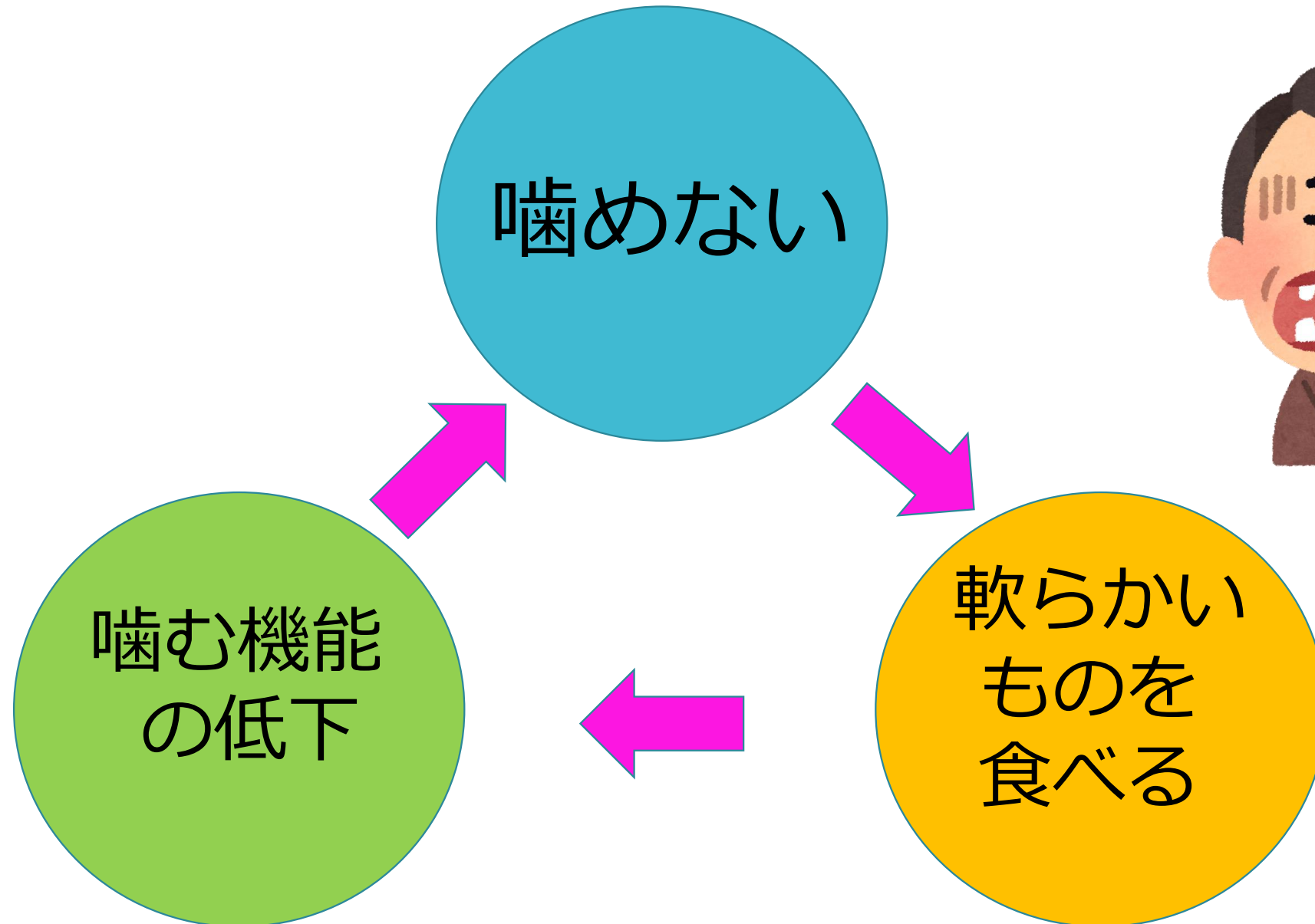
やってみよう！  
オーラルフレイル予防の  
ための口腔体操

滋賀県歯科衛生士会

土屋 奈美 令和4年7月14日（木）



# オーラルフレイルの始まりはさまざまです



文献：日本老年医学会  
改訂版  
健康長寿ハンドブック  
日本保健情報コンソシウム  
お口の若返りチャレンジ  
BOOK

# 噛めない食品が増えると・・・

🦷 食品やメニューの偏り  
食べる楽しみ・意欲の喪失



🦷 口腔機能の低下、食欲・栄養摂取量の低下

🦷 低栄養・摂食障害・要介護などのリスクが増大

# 聞き取りをお願いします

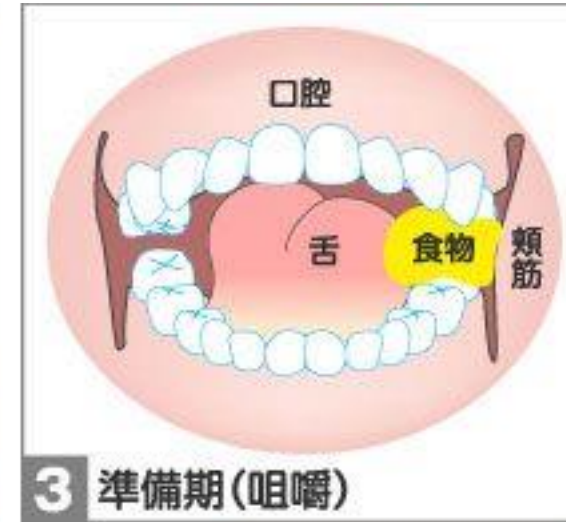
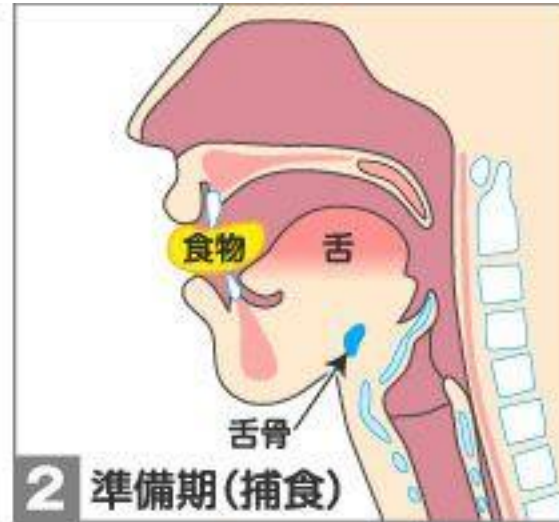
お茶やお味噌汁でむせませんか？  
噛みにくいものはありますか？

お口が乾きやすくないですか？  
お薬がお口に残っていませんか？  
入れ歯は合っていますか？

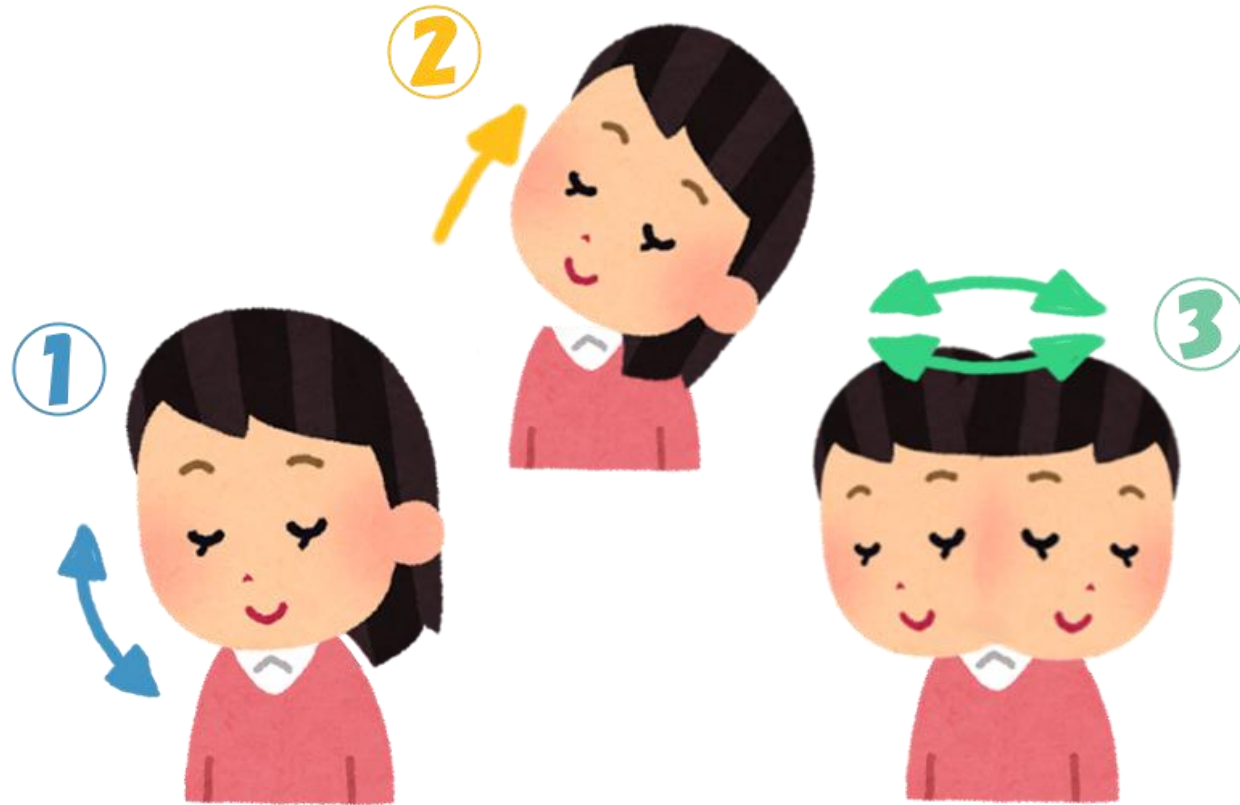
食欲はありますか？  
いつも誰と食べますか？



# 摂食嚥下の5期



# 体操前に首のストレッチをしましょう



首や肩の周囲には嚥下に必要な筋肉が集まっています。  
ストレッチで筋肉の緊張がほぐれ血行が促されると、咀嚼力や飲み込む力がアップします。  
動作はゆっくりと行うことがポイントです。

# お口の周りの筋力アップ



唇やほほの筋力をアップすることは、「食べこぼしや」や「発音の衰え」の改善につながります。



①

②

③

④

## あいうべ体操

口の周りの筋力をアップ  
(舌骨上筋群、口輪筋強化)

①～④の1セットを、一日30  
セットを目標にしましょう。  
10回ずつ一日3回

# お口の周りの筋力アップ



唇やほほの筋力をアップすることは、「食べこぼしや」「発音の衰え」の改善につながります。



## 唇とほほの体操

口唇閉鎖力をアップ

お水を10~20ml（大さじ1杯）を口に含み、水を左右上下に動かし、20~30秒間ぶくぶくうがいをしましょう。

歯みがき後でもOKです。  
お水がない場合や、むせやすい場合は、空気でぶくぶくうがいを行ってください。

会話や歌、口を使う楽器（笛やハーモニカなど）の演奏もお口の周りの筋力を高めます。



# 噛む力を元気に！



よく噛むことによって唾液が増加し、  
おいしく安全に食べられます。  
また、唾液は口の中を清潔にします。



## 舌のストレッチ

よく噛み、よく飲み込めるように

①舌をべーっと前に出します。

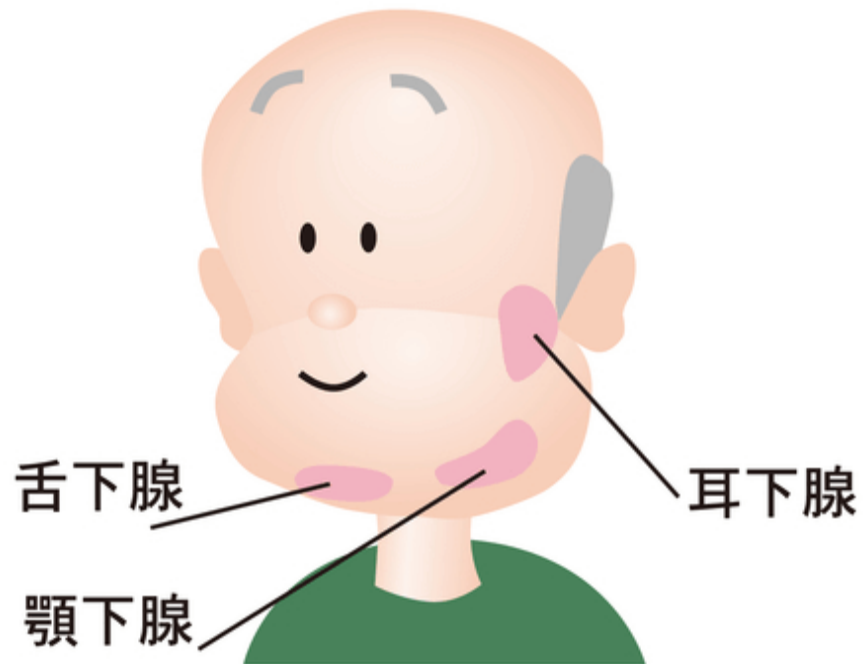
②出した舌を上下、左右に  
動かします。

③舌を回します（唇を閉じ、唇  
の内側でぐるぐる回します。

# 噛む力を元気に！



よく噛むことによって唾液が増加し、  
おいしく安全に食べられます。  
また、唾液は口の中を清潔にします。



## 唾液腺マッサージ

口の渇きを防ぎ、唾液が増加

- ① 耳下腺マッサージ
- ② 顎下腺マッサージ
- ③ 舌下腺マッサージ

食事前に唾液腺を  
マッサージすると  
唾液が出やすくなり、  
噛みやすく、食べやす  
くなります。

一口30回は噛みま  
しょう。

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、  
指全体で10回ほどくるくると  
やさしくマッサージ。

2

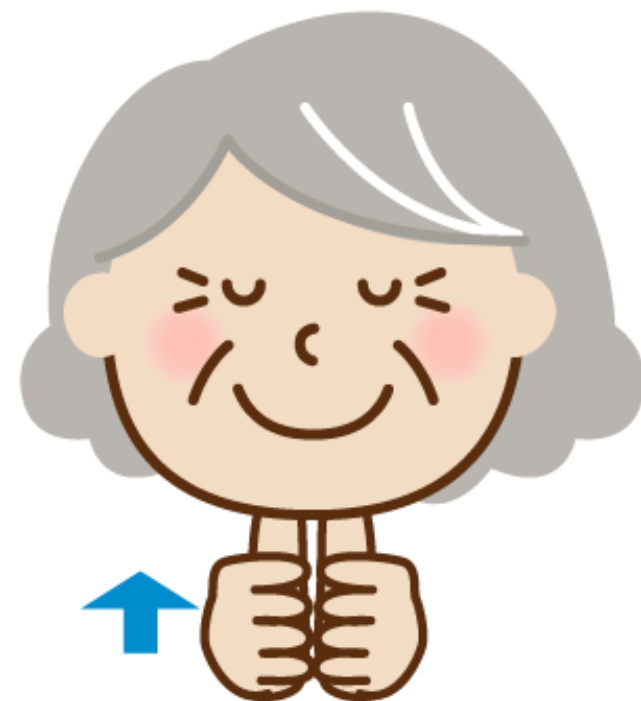
## 顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、  
3～4か所を、順に押していく。  
目安は、各ポイントをゆっくり  
5回くらいずつ。

3

## 舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、  
10回ほど上方向にゆっくり押し  
上げる。のどを押さないよう  
に気をつけて。

# 飲み込みを元気に！



飲み込みのために必要な筋力をアップすることは、食事中の「むせる」などの症状の改善につながります。



それぞれはしっかりとできるだけたくさん言いましょう  
評価と訓練：オーラルディアドコキネシス

## 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

# 飲み込みを元気に！



飲み込みのために必要な筋力をアップすることは、食事中の「むせる」などの症状の改善につながります。

ベロを  
あまり  
出しすぎない  
でね



## べろ出しごっくん体操

舌を少し前に出したまま、  
口を閉じ、唾を飲み込みます

舌をあまり出しすぎないのが  
コツです。

# 飲み込みを元気に！



飲み込みのために必要な筋力をアップすることは、食事中の「むせる」などの症状の改善につながります。



## べろ出しごっくん体操

- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします。
- ② ①の状態を保ち、おへそをのぞき込みながら5つ数えます。

高血圧の方や首に痛みのある方は避けましょう。

# お口を清潔に保ちましょう！！



お口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などの口腔内トラブルだけでなく、誤嚥性肺炎予防にも効果があります。

- 口の中の細菌は、誤嚥性肺炎の原因となります。
- 歯ブラシや歯間ブラシなどを用いて、歯と歯の間まで清掃しましょう。
- やわらかい歯ブラシや舌専用の歯ブラシで舌も清掃しましょう。  
(舌を「前」に出した状態で、ブラシを奥から手前に向かって軽い力で動かし、汚れを取り除きます。)
- 口の粘膜ケアは、固くなった筋肉を緩め、口腔機能を向上、口腔粘膜炎の予防、脳の活性化にも効果があるといわれます。
- 入れ歯のお手入れもしましょう。  
入れ歯歯ブラシでこすり洗い→入れ歯洗浄剤で付け置き洗い→もう一度入れ歯歯ブラシでこすり洗いをして、お水で洗います。

