作戦４ お口のケア

食べる、話す、表情を豊かにするなど、生活の要となる口腔機能。
日頃のお手入れが肝心です。

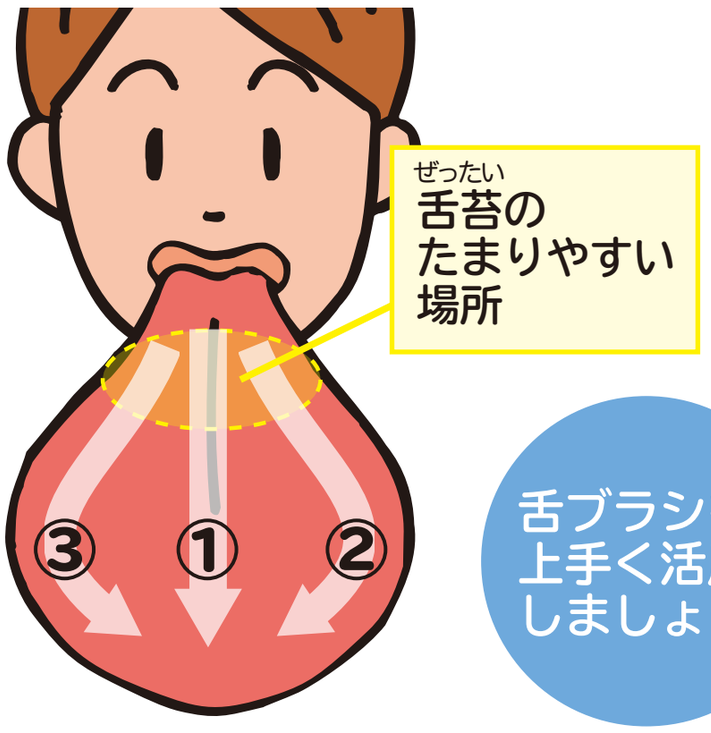
●舌みがき

お口の中の粘膜や舌には、食べ物のカスがついていたり、細菌が繁殖していたりします(舌苔(ぜったい))。舌のよごれは口臭の原因にもなります。粘膜のお手入れには、よごれをとるだけでなく、唾液の分泌をうながす効果や、マッサージ効果もあります。

一日１回お手入れしましょう

舌ブラシを水にぬらし、舌の
①真ん中　②右側　③左側　を
それぞれ**３回ずつ**やさしくこすります。

POINT **奥から手前の一方通行**でこする



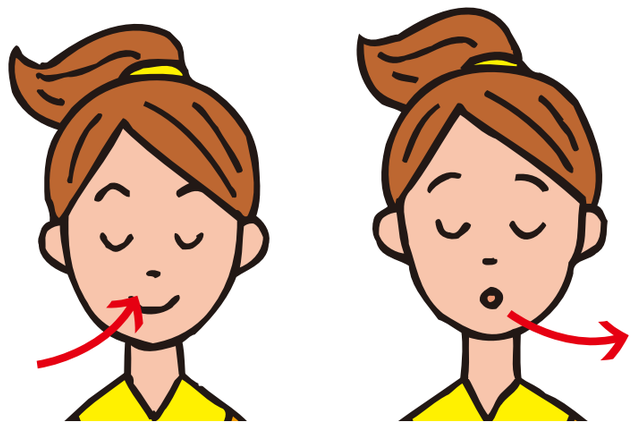
気をつけて！ こんなサイン

- □ この半年で固いものが食べにくくなった
- □ お茶や汁物でむせることがある

舌ブラシを上手く活用しましょう

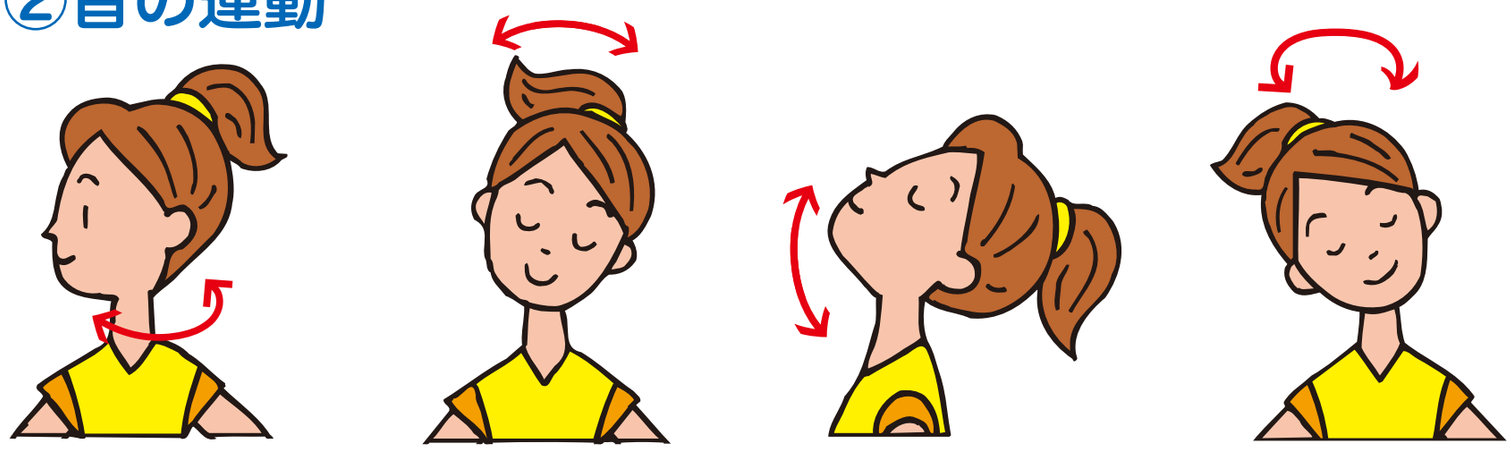
●お口の体操

①深呼吸



鼻から大きく息を吸って、
ちょっと止めて、口をすぼめて吐く

②首の運動



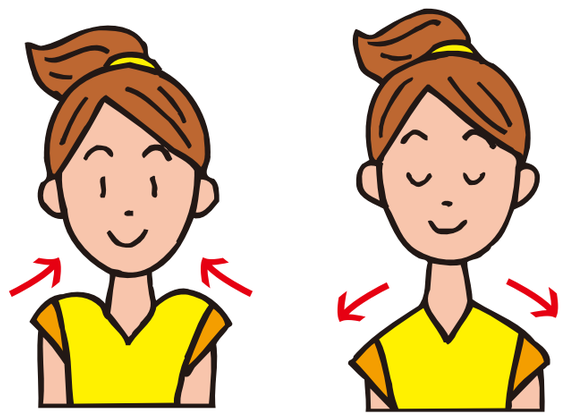
1. 左右を向く
左→正面
→右→正面

2. 左右に傾ける
左→正面→右→正面

3. 上下を向く
下→正面
→上→正面

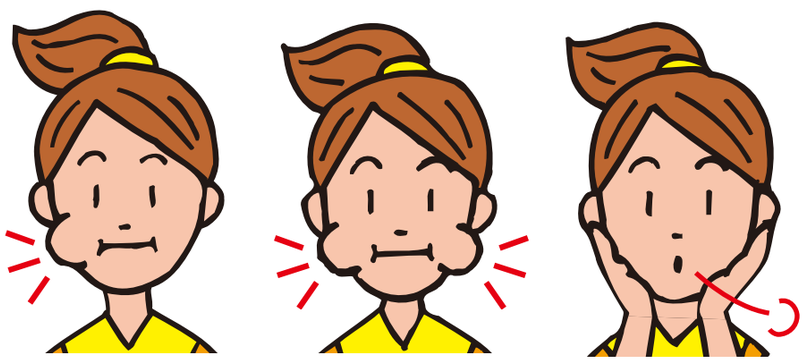
4. 回す
左回り→右回り

③肩の運動



1.ゆっくり上げ、ストンと下ろす
2.腕を回す　前回し→後ろ回し

④頬の運動



1. 片方ずつ頬を膨らませる　左→右
2. 両方膨らませて両手をあて、
プッとつぶす

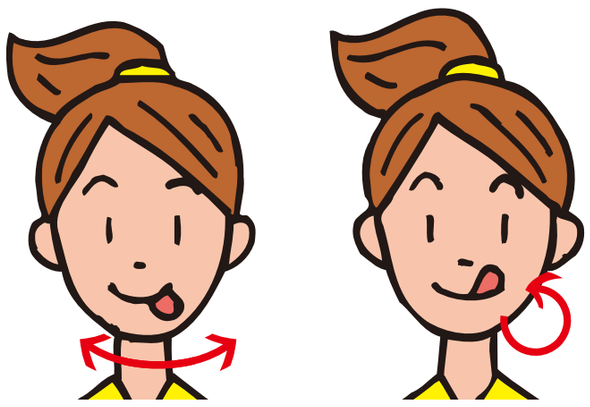
⑤顔の運動

1.口を尖らせて「ウー」
2.口を横に広げて「イー」
3.上を向いて口を横に広げて「イー」

⑥耳下腺マッサージ

両手を頬にあて、ゆっくり円を描く
ようマッサージ　前回し→後ろ回し

⑦舌の運動



1. 前に出す　　2. 左右に動かす
3. 唇をゆっくり舐める

⑧発音

大きな声でゆっくりと口や舌を動かす
「パ」「タ」「カ」「ラ」「パンダのたからもの」

口腔ケアマニュアルより
発行：「情報ネットワークを活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による要介護者口腔保健医療ケアシステムの開発に関する研究」班 2004 年