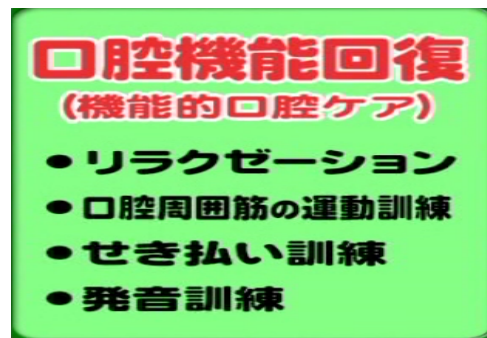


【資料編】

- 梨^り齒^はビリ体操
- 「災害時口腔ケア啓発用ポスター」
- 一般避難所や福祉避難所における口腔ケアQ&A



ストレス等で唾液が減るとお口の中に炎症が起きやすくなったり、食事の時に飲み込みづらくなることがあります。「お口のリハビリ体操」をすることでお口の機能の改善ができます。



1. 深呼吸 リラクゼーションのための深呼吸をしましょう。



両手をお腹に当て、口から息を出しお腹がへこんだら、今度は鼻から息を吸いお腹が膨らむのを両手で確認しましょう。これを3回繰り返します。

2. 首の体操

首の体操は、筋肉のリラクゼーションと筋力アップに有効です。
まず首を前に倒す。首を戻して正面を見て、次に右を向きます。
戻して左を向いて、戻します。これを2回繰り返します。

1 首を前に倒す



2 戻して



3 右を向いて



4 戻して



5 左を向いて



6 戻します



次は首を左右に倒します。
これを2回繰り返します。



今度は首を右回し、左回しを
交互に行い2回繰り返します。



3. 唇と頬の運動

この運動は、食べる機能と顔の表情を豊かにします。口の周囲に張りを持たせる練習としても行います。

唇の運動 オーバーに唇を動かすのがコツです。

「うー」と声を出します。 「いー」と声を出します。

これを3回行いましょう。



頬の運動

頬を膨らませ、次に頬をすぼめます。これを3回行いましょう。



4. 舌の運動

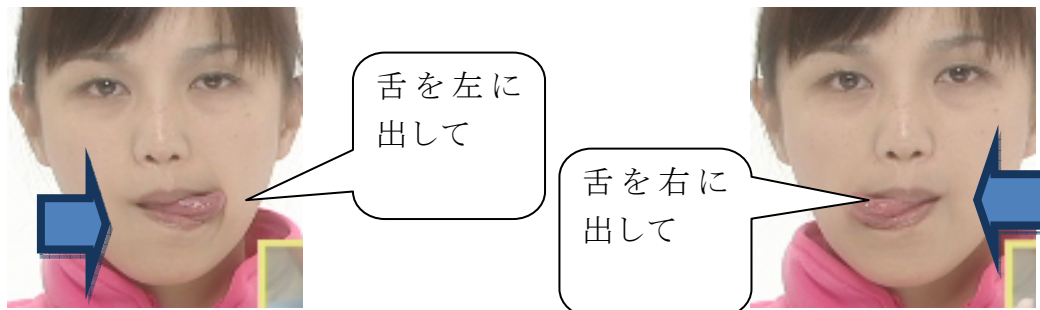
舌の運動は食べ物を美味しくいただくことにつながります。食べ物を飲み込む時に機能しています。

○舌を出して引っ込めて、これを3回行いましょう。



○舌をできるだけ前に出して、左に次に右に動かします。

これも3回繰り返しましょう。



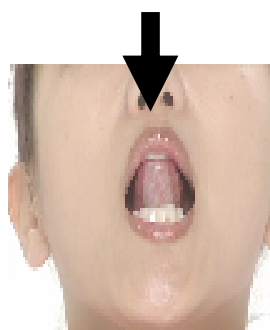
○舌を上下に動かします。

3回繰り返しましょう。



○舌を上あごに押しつけて5数えます。

これも3回繰り返しましょう。



5. 発音訓練 はっきり発音しましょう。

唇と舌を鍛えます。特に「カ行」、「パ行」、「タ行」、「ラ行」の発音に注意して発音しましょう。

「カ行」は舌の奥を上あごの奥につける感じで。

「パ行」は唇をはじく感じで。

「タ行」は舌の先を上の前歯の裏につけるように。

「ラ行」は舌を丸めるように。

これらの点を意識して発音しましょう。例えば、「カ行」の練習は単音、(カカカカ)、次に単語(かいじ)、句(カステラ買った)、文章で練習すると効果的です。太字を意識してそれぞれ3回発音しましょう。

かいじ



ピオーネ



マスカット



ロザリオ



6. 唾液腺のマッサージ

唾液腺のマッサージをすることで唾液の分泌を促し、口の中が潤い、口の乾燥を防ぎます。口の中に唾液腺は3ヶ所あります。

それぞれにマッサージを行いましょう。



注意 唾液腺が腫れているとき、触って痛いときは、

マッサージは実施しないで下さい。



耳下腺は、指4本を添え5回円を描くようにマッサージしましょう。



顎下腺は、顎の内側にあり、ゆっくり親指で刺激します。顎の下に指を入れて、1か所5回ずつ、少しずつ前に移動し、計20回押しましょう。



舌下腺は、顎の下の真中の柔らかい部分を 10 回押しましょう。

7. 嚥下訓練

唾液をゴックンと強く飲み込む訓練です。

1. 深呼吸しましょう
2. 息を整えて
3. 唾液をためて
4. 唾液を意識的に強く飲み込みましょう

のど仏が動くことをしっかり確認しましょう。

8. 咳訓練 意識して咳を力強くする訓練です。

1. 深呼吸しましょう
2. 鼻から息を吸って口から勢いよく咳をします

この訓練は、咳をすることで、誤嚥(気管に異物が入ってしまった)をしたとき、タンがからんだときに吐き出す力をつけます。のどとその周囲の機能、腹筋を鍛えます。3回を目標に行ってみましょう。

9. 最後にはじめと同じように深呼吸してリラックスしましょう。

ご注意

体操は各人の運動能力に応じて、決して無理をせずできる範囲で行いましょう。

特に首の体操等を行う際は、高血圧、低血圧の方、頸椎に異常のある方は医師の指示、指導の下で行うようにしてください。

体操の途中で異常が見られた場合は直ちに中止し適切な処置を行ってください。

口腔清掃時、特にうがいの時などは誤嚥に十分注意してください。

健康でキレイなお口の保ち方

☆清掃のポイント お口の中で汚れが付きやすいところ

1 歯と歯肉の境目



2 歯と歯の間



3 奥歯のかみ合わせ部分



4 歯肉と頬や唇の境目

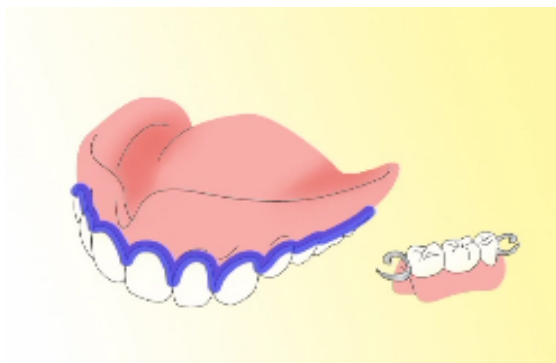


5 舌の表面

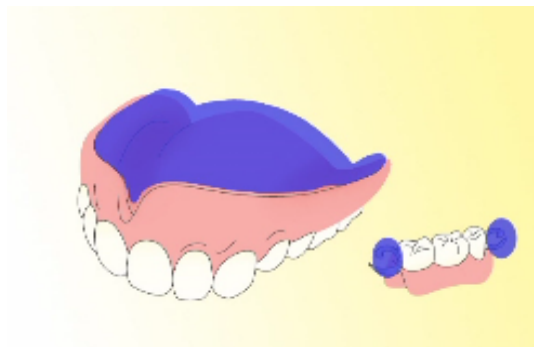


入れ歯の場合

歯と歯肉の境目



入れ歯の裏側と金属部分



☆入れ歯の清掃



入れ歯の清掃は、普通の歯ブラシか、入れ歯専用ブラシがあります。ブラシで汚れを落とします。

使用できる水に制限がある場合は、手ぬぐい等やキッチンペーパーなどで拭き取ります。



特に裏側のくぼんだ部分は汚れがたまりやすいので、丁寧に洗います。



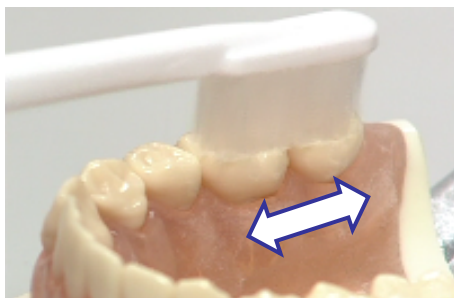
部分入れ歯の金属部分を忘れずに洗いましょう。

綿棒などで拭いたり、歯ブラシでキレイにします。



入れ歯洗浄剤は、ブラシで落としきれない汚れを分解し、きれいにしてくれます。ただし、つけるだけでは汚れは落ちません。必ずブラシで磨いてから使いましょう。

☆磨き方



奥歯の溝の部分は毛先が溝の底に届くようにしっかり磨きましょう。



前歯の裏側は歯ブラシを縦に入れ、毛先を歯肉との境目に当てます。そのまま一本ずつかき上げるように磨きましょう。



歯と歯の間は毛先が入るように小刻みに震えさせるようにして磨きます。



歯と歯の間に少し隙間がある場合は歯間ブラシを使います。隙間にあった歯間ブラシを使いましょう。2～3回歯の間を往復させます。

☆粘膜と舌の清掃



やわらかい頬の内側や上あごの天井部分の粘膜の清掃には、やわらかいブラシや、専用のスポンジブラシを使います。

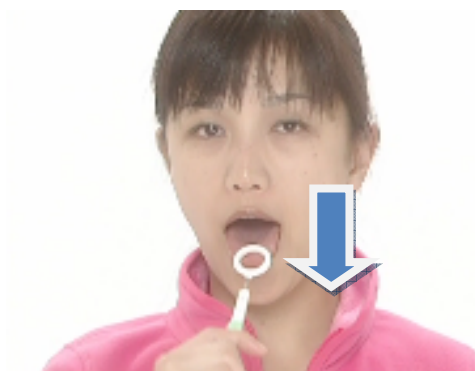


歯肉と頬や唇の境界部分は、柄を回転させるように奥から手前に向かって清掃します。

舌クリーナーや、やわらかい歯ブラシを使います。



舌の清掃には、歯ブラシを用います。



舌の表面が汚れていると味覚が阻害されたり、口臭の原因になります。やわらかい歯ブラシや舌クリーナーで軽くこすってください。

こすりすぎると粘膜を傷つけてしまいますのでご注意ください。

☆うがい薬



うがい薬は抗菌剤を含む物を使うと、ブラッシングが上手にできない時や、歯磨き後、口の中の細菌の増殖を抑える効果があります。また口臭予防にも効果があります。うがい薬は、口に含み 10 回以上ブクブク

とうがいしましょう。

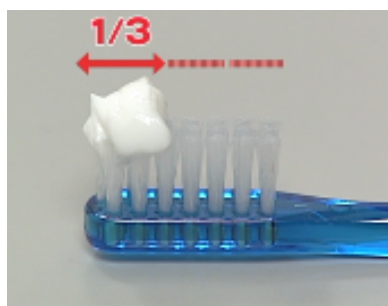
☆歯ブラシ



歯ブラシの選び方は、植毛部の長さが指 1 本半分の幅と同じぐらいがよいでしょう。

ブラシの硬さは、ふつうか、やわらかめを使いましょう。

☆歯磨剤



歯磨剤は研磨作用や発泡作用により歯磨きの効果を高める補助的なものです。

歯磨剤の量が多すぎると、十分な歯磨きがしにくくなります。

歯ブラシの植毛部の長さ $1/3$ くらいの長さにしましょう。