

あさか訪問通信

簡単にできる お口のリハビリ

R6.10月号



秋も深まり木々が紅葉する季節を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？あまり意識されていませんが、お口は体と同じように、使わなければその機能が低下していきます。**口腔機能が低下**すると、**唾液の量が減ったり、顎や舌の運動機能が低下するため、栄養不足や体力低下、感染症にかかりやすくなる**など、さらに大きなトラブルを招いてしまいます。

今回は簡単にできるお口のリハビリ方法をご紹介します。

●咳払い訓練



咳払い訓練は、ノドの防御反応を強化する訓練です。まず腹部に手を置いて息を吸ってもらいます。腹部がへこむのを確認してから『エヘン』としっかり咳をしてもらいます。それに合わせて腹部を押し、咳の誘導をはかります。ムセ込みが多い方に特に効果的です。

●口すぼめ呼吸



口すぼめ呼吸は、呼吸のコントロールを改善させ、タンや誤嚥物の吐き出しを促すことが目的です。口ウソクの火を消すような気持ちで口をすぼめ、ゆっくりと息を吐き出します。肺機能の強化と、鼻から息がもれてしまうのを防ぐ力が向上します。

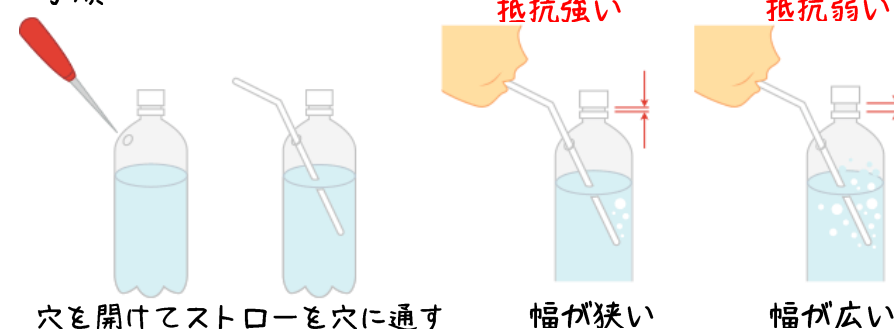
●ペットボトルフローイング



ペットボトルにストローをさし、水を入れてフクフクと息を吐きます。この時にペットボトルのふたの閉め方を調節することで、フクフク泡を出す呼気の力を調節できます。

注)誤って水を吸い込まないように注意して下さい！

～手順～



●あいうべ体操

口の周りの筋肉は口腔周囲筋と呼ばれ、舌・頬・唇・顎などの筋肉が含まれます。口腔周囲筋は会話や食事（咀嚼）で日常的に使われていますが、十分に使われていないと機能が低下してしまいます。



『あ～』『い～』『う～』『べ～』と、それぞれ1秒ずつキープして声を出し、これを10回1セットとします。1日に3セット行くと効果的です。行うタイミングは入浴中や就寝前がオススメです。それに加えて歯磨きもしっかり行い、**口の中の細菌を繁殖させないこと、そして菌を肺へ運び入れない事が重要**です。今の状態を維持させていく為にも日々の歯磨きとリハビリをしっかりと行いましょう。

私たち訪問歯科にいつでもご質問ください！ 浅賀歯科クリニック