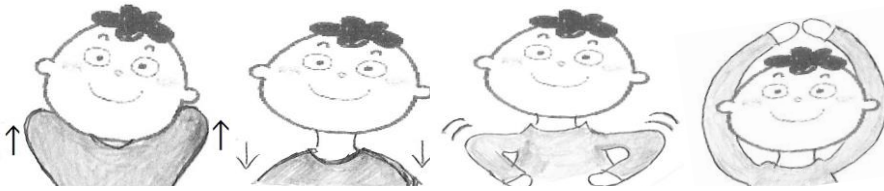


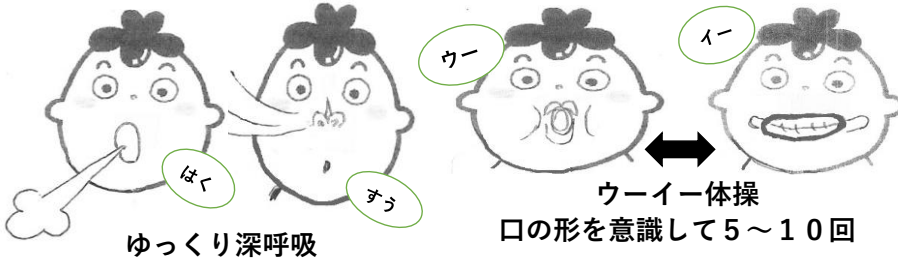
# 〔口腔編〕 基本チェックリスト⑬～⑮の口腔機能対策

## 基本チェックリスト⑬ 半年前にくらべて固いものが食べにくくなりましたか

☆ポイント☞口だけでなく周辺の筋肉トレーニングが必要



ゆっくり呼吸しながら食べるための筋肉をほぐしましょう



### 噛む力をつける工夫

- ・乾物や海藻を使う
- ・噛みごたえのある食材を使う (例：みりん干し・レンコン・油揚げ)
- ・食材は大きく、乱切りにする
- ・食材の水分を減らす (例：食パンを焼く)
- ・噛み応えの違う食材を組み合わせる
- ・薄味にし一口量を少なめに

## 基本チェックリスト⑭ お茶や汁物などでむせることがありますか

☆ポイント☞お口とのどを鍛えます 食前の体操が効果的

### パタカラ体操

飲み込む力を高めるだけでなくいびきや歯ぎしりを改善します  
唾液の分泌が増え滑舌が良くなります



- パ：唇の力・食べこぼし予防
- タ：舌の先・食べ物を押しつぶす力
- カ：舌の奥・飲み込む力 むせ予防
- ラ：舌を反らす・食べ物を丸める力

♪声を出してリズムよく  
♪だんだん早く

パタ パタ パタ  
タカ タカ タカ  
カラ カラ カラ  
パタカ パタカ  
パタカラ パタカラ  
パタカラ パタカラ

### 食事は正しい姿勢から

- ・前かがみの姿勢
- ・背もたれのある椅子
- ・高すぎないテーブル
- ・かかとが床につく

ながけら  
ましょは  
うは



## 基本チェックリスト⑮ お口の渇きが気になりますか

☆ポイント☞お口の渇きは食べる力の低下やむし歯の原因に

### 唾液腺マッサージ

唾液腺を優しくマッサージすると唾液分泌が促されお口の中が潤います

#### 耳下腺



両耳の横を4本の指で円を描くようにマッサージ (10回)

#### 顎下腺



耳の下から顎下の柔らかい所を5か所にわけて親指で押す (10回)

#### 舌下腺



両手の親指で顎の下を突き上げるように押す (10回)

### ほほの体操

お口の周りの筋肉をしなやかにします。ぶくぶくうがい (表面) を丁寧にこまめに行いましょう

唇をしっかり閉じて頬を膨らませる (10秒)

口の中の空気を吸うように頬をすぼめる (10秒)

