



ちょっと いいかい(医~介)

VOL.16



健康には健口が大事。お口から始まる介護予防！

歯科衛生士が地域で活躍！！

家族や友人と話をしたり、自分の歯で噛んで楽しみながら食事をすることは毎日の生活にうおいや生きがいをもたらします。食べ物がうまく飲み込めない、口の中が乾きやすい、口臭が気になる方々のための準備体操“健口体操”を紹介します。

小野歯科衛生士の「健康講座」 in 下河戸南多目的集会施設



講座で健口体操（顔面体操、舌体操、だ液腺マッサージ）を実践しましたが、ここでは舌体操を紹介します。

舌体操

口あげ舌体操 (これを5回ずつ)

- 1 舌をおもいきり出したりひっこめたりする
- 2 舌をできるだけ前に出し左右に動かす
口のまわりをなめるように舌を左右にまわす
- 3 舌を出し鼻のあたみやあごをなめるように上下運動

口とし舌体操 (これを5回ずつ)

- 1 舌で上のくちびるを押す
- 2 舌で下のくちびるを押す
- 3 舌で左右のほおを押す
舌を左右かわるがわるまわす

口あげ舌体操と口とし舌体操2つを、続けて行ないます

- 食前に行ってください。はっきり発音が出来るようになります。
- かんだり、飲み込みやすくなります。
- 口とし舌体操は、くちびるやほお、あごの動きを整える効果もあります。

出典：栃木県・(社) 栃木県歯科医師会

～医学生の感想 ①～

誤えん性肺炎についての知識や予防法は医療関係者にとっては当たり前のことであるが、一般の方(特に高齢の方)にとってはあまり知られていないギャップに驚いた。

～医学生の感想 ②～

えんげ機能を鍛える「健口体操」や「あいうべ体操」、「パタカラ」の替え歌、歯磨きのしかた、口の周りの筋肉のトレーニング方法など生活の中に取り入れやすい取り組みをたくさん学ぶことができました。

～医学生の感想 ③～

歯が生え揃っているだけで、高齢者の認知症予防になること、今回初めて知ったのですが、転倒予防にもなることを学ぶことができました。高齢者の方々が、元気に暮らすために、このような健康教室は効果的と感じました。

自治医科大学医学生も参加しました！



鼻の下に割りばしを挟んで 筋トシ中！

～医学生の感想 ④～

「高齢者の誤えん性肺炎の予防」の最前線の現場を体験することができた。

日常的に行ううがいも、工夫することにより誤えん性肺炎等の感染症を有効に防ぐことができることは今まで知らなかった。