

エラック口腔ケア News

口腔ケアは単なる清掃（器質的ケア）だけでなく、リハビリの要素を加えた機能的ケアが重視されるようになってきました。今回は、前号「口腔乾燥症」への対応方法でもふれた機能的ケアについて、簡単に実行でき、継続しやすい口腔のトレーニング方法を、有料老人ホーム「カルデアの家」で介護福祉士として勤務する歯科衛生士 阿部文美先生にご解説いただきます。

手軽な口腔機能維持・向上の方法

■噛むトレーニング

よく噛んで食べることで咀嚼回数を増やすことも重要ですが、誤嚥のリスクの低い方や、指示が理解できる方には、ガムを噛んでいただくのはいかがでしょうか？ 噛む力もつき、唾液の分泌も良くなり、脳も活性化されると言われています。噛むとき左右に移動させるには、頬や舌の動きも大切です。義歯につきにくいガムも最近市販されています（フリーゾーンガム/ロッチ）。

■舌を動かすトレーニング

・舌を使って、上顎前歯の先端から臼歯部の噛み合せ部分に向かって順番になぞってみましょう。口蓋をなぞるのもいいでしょう。舌の動きもよくなり、こすり合わせることで舌や口蓋の簡単な清掃にもなります。

・1cm角の「だし昆布」を舌にのせてなめると、舌のトレーニング、唾液の分泌も良くなり口臭の予防にもなります。最近は舌をキレイにするタブレットなども市販されています。手軽に利用してみたいはいかがでしょうか？（ブレオ/江崎グリコ）

ご利用者様より、「義歯について食物残渣の量が最近多くなったようで気になっている」との訴えに、「ガムを噛むこと」と「舌を動かすトレーニング」を試していただきました。

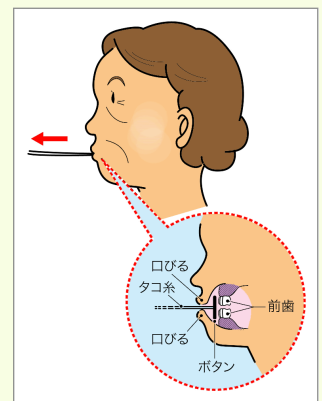
初回にガムを噛んだときはひとつの塊に噛むことができず、バラバラの状態になってしまいました。「おいしいから続けられる」と1週間続けると、「塊に出来るようになったよ」と報告がありました。義歯に残る残渣も減ってきているそうです。「唾液が出るので意識して飲み込む機会が増え、食事の飲み込みもスムーズになった」とのことです。

■口唇の力を鍛えるトレーニング

直径2cmで薄い穴あきボタンにたこ糸を通したものを歯と口唇の間に挟みこみ、引っ張った時、口唇に力を入れ外れないようにすることで、口唇閉鎖力をつけます（右図参照）。

■こんな方法で口腔周囲の筋肉を鍛えてみてはいかがでしょうか？

みなさんも「口笛」を吹いてみませんか？ 「口笛」は楽しみながら腹式呼吸を続けられ、口腔周囲筋のトレーニングにも最適！ 老化防止やストレス解消にも効果あります。「体があれば気軽に吹ける楽器」ですので、みなさんも「口笛」を吹いてみませんか?! 私も楽しんでいます！



お客様の状態や原因により口腔機能改善の対応方法が異なります。
主治医、歯科医師とのご相談をお勧めします。