

お口の元気度テスト

1. 飲み込む力テスト

- お茶や汁物でムセる
- 食事中によくムセる
- 飲み込むのに苦勞する

該当した方は「**飲み込む力**」が低下しているようです。



飲み込む力が低下していると…

ムセたり、飲み込みにくいいため、食欲がなくなったり、窒息を招くことがあります。

また食物が気管に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

飲み込む力が低下している方の為のトレーニング

①大きく「アーン」体操

一番大きく口を開け、その状態を10秒間保ちましょう。
これを5回繰り返します。



②おでこ体操

指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。おへそをのぞき込みながら5つ数えます。



今回紹介する4つのテストに該当した方は、年齢とともに、知らず知らずのうちに、お口の元気度が低下しているようです。
力の低下しているところに注意して、トレーニングを行いましょ！



一般社団法人札幌歯科医師会 道央圏域在宅歯科医療連携室
相談専用ダイヤル 011-561-3001

札幌歯科医師会
公式キャラクター
さっしー

お口の元気度テスト

2. 舌や口の周りの力テスト

- 食事の時に食べこぼす
- 食事の後に口の中に食べ物が残る
- 会話が聞き取りにくいと言われる



該当した方は「舌や口の周りの力」が低下しているようです

舌や口の周りの力が低下していると…

食事をボロボロこぼしたり、食事を取りにくくなることがあります。話にくい、言葉をはっきり発音しにくいことから、会話が聞き取りにくくなる場合があります。

舌や口の周りの力が低下している方の為のトレーニング

ぱたから体操 「ぱ」「た」「か」「ら」の発音を

①一つずつの音をしっかり発音しましょう！

ぱ 唇をしっかりと閉じて発音します。
唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。

た 舌を上あごにしっかりとつけて発音します。
舌の筋肉のトレーニングになり、しっかり発音できるようにします。

か のどの奥に力を入れて発音します。
誤嚥せずに、食べ物をスムーズに食道へ運ぶ練習が出来ます。

ら 舌の先を丸め、しっかり上げて発音します。
食べ物をのどの奥に運ぶための、舌の筋力をつけられます。

②早口で発音しましょう！

「ぱたから、ぱたから、ぱたから…」と早口で発音することで、お口の器用さを養うことが出来ます。

ぱたから、ぱたから、ぱたから…



一般社団法人札幌歯科医師会 道央圏域在宅歯科医療連携室
相談専用ダイヤル011-561-3001

お口の元気度テスト

3. お口の乾燥度テスト

- 口の渴きが気になる
- 口の中がネバネバして話しにくい
- クラッカー等乾いた食べ物が飲み込みにくい



該当した方は「**お口が乾燥している**」可能性があります

唾液を出しましょう

高齢になると唾液の量がだんだん減少します。普段飲んでいる薬の中には、唾液の量を減らすものもあります。よく噛まないですぐ飲み込むことも唾液の減少につながります。ていねいに歯磨きをしてお口の中を刺激すると唾液が出やすくなります。

唾液腺マッサージ



耳下腺への刺激

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりの頬に親指以外の4本の指を当て、後ろから前へ向かって回します。(10回)



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの先までの5か所を順番に押します。(5回)



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの先のとがった部分の内側を真下からグーッと押します。(10回)

唾液腺マッサージは食事の前に行いましょう

食事前に行う事で、唾液の分泌を促し、食事の為の準備ができます。お口が乾燥していると、飲み込みにくくなったり、むせたりします。

一般社団法人札幌歯科医師会 道央圏域在宅歯科医療連携室
相談専用ダイヤル011-561-3001

お口の元気度テスト

4. 噛む力のテスト

- 固い物が食べにくい
- 食事にかかる時間が長くなった
- 入れ歯が合わなくなったり、グラグラしている歯がある



☑ 該当した方は「噛む力」が低下している可能性があります

噛む力をつけましょう

- ① 偏食をしないで噛み応えのある食品を食べましょう。
- ② よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ③ お口のまわりの筋肉を鍛えましょう。ガムを噛むのも効果的です。
- ④ 冠が外れたり、入れ歯が合わなくなったり、歯がグラグラになる場合は早めに歯医者さんに行きましょう。

かむ力をつけるための体操



① 口を横に引く



② 唇を突き出す



③ 頬を膨らます

①～③を
5回繰り返します

飲み込みや噛む力、舌や口の周りの力をつけ
お口の乾燥を予防して、いつまでもおいしく食べ
楽しく話し、笑顔でいるためのお口を作りましょう



札幌歯科医師会
公式キャラクター
さっしー

一般社団法人札幌歯科医師会
道央圏域在宅歯科医療連携室
相談専用ダイヤル011-561-3001