



生活がわら版

口腔ケア・体操



日常的に家庭などで行われる口腔ケアは、歯ブラシ、糸ようじ、歯間ブラシなどを使って、歯、歯肉、舌、義歯を清掃し、口腔内を清潔にすることです。歯科の専門家がこなう口腔ケアは、口腔内疾患の予防や口腔の周囲を含めてリハビリテーションを行なうことです。この二つのケアで、口腔内を清潔にし、むし歯や歯周病予防、口臭を消し、さらに全身の健康を守ります。

★口腔ケア体操とは

口周りの運動をすることで、筋肉をほぐし、噛む力や飲み込む力を維持することができます。食べる意欲を向上させる、高齢者の自立支援には欠かせない体操です。

◆効果

- 誤嚥（ごえん：誤って喉頭と気管に入ってしまう状態）予防（誤嚥性肺炎予防）、窒息予防
- 顔の筋肉をほぐし、表情が豊かになる
- 口周りや舌の動きが良くなり、話し方がなめらかになる
- 楽しく実践することで、脳の活性化になる



★口腔ケア体操の基本

口の周りだけではなく、首や肩をほぐすように行うのが良いでしょう。胃や腸の働きを良くする深呼吸も欠かせません。どのような動きにおいても、勢いを付けて行うのではなく、ゆっくりと呼吸に合わせて動かすようにしましょう。

- 呼気の保持 大きく息を吸って、いったん溜め、ゆっくり吐き出す
- 深呼吸 自然呼吸から、息を吐き切り、大きく吸い込む
- 肩・肩甲骨の運動 肩の上げ下ろしと、肩回し（肩甲骨をほぐすように腕を回す）
- 背筋の運動 両腕をまっすぐ上に伸ばした状態で、身体を左右、前後に倒す
- 舌の運動 舌を出したり、ひっこめたり、左右に動かしたりする
- 発音練習 「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、唇や舌を動かし、唇、舌の動きを目的別にトレーニングします

★まとめ

口腔ケア体操は、食事前に習慣化して行うことが理想です。また食事前に限らず、テレビを観ながらや、入浴しながらでも気軽にできます。生活の一部になるように、行ってみてはいかがでしょうか。