

口腔機能向上  
リハビリテーションメニュー

全国国民健康保険診療施設協議会

# 生活における 口腔機能向上への取り組み



3ヶ月が1クール（期間）です！

## ★口腔機能向上メニュー

- ・ 歯みがき
- ・ 義歯みがき
- ・ 口に関連したレクリエーション
- ・ お口まわりの体操
- ・ 唾液腺マッサージ
- ・ 食事時のひと工夫
- ・ 調理時のひと工夫

やってみよう

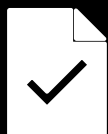


ラ

カ

パ  
タ

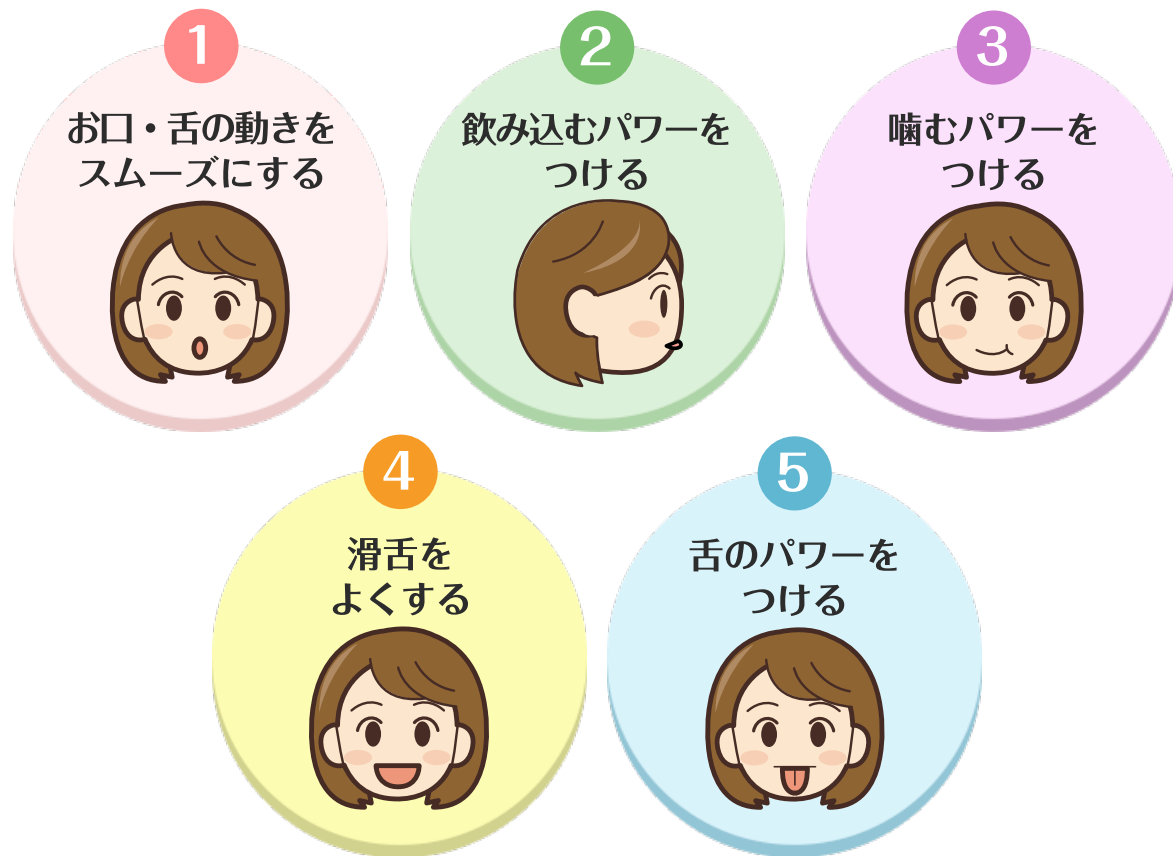
# 自分で出来る 口腔機能向上メニュー



お口の健康が  
全身の健康につながります

1. お口・舌の動きをスムーズにする体操
2. 飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操
3. 噛むパワー(咀嚼機能)をつける体操
4. 滑舌(口唇・舌の巧緻性)をよくする体操
5. 舌のパワーをつける体操

## 5つの効果別体操



# 自分で出来る 口腔機能向上メニュー

## お口・舌の動きをスムーズにする体操

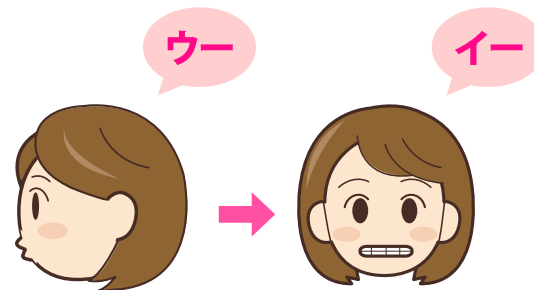
唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(1) 口の体操

(2) ほほの体操

(3) 舌の体操

### (1) 口の体操



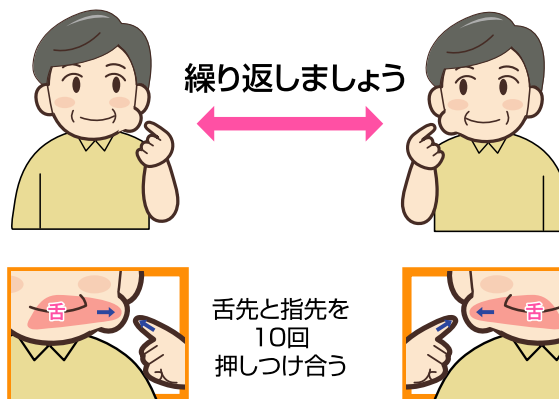
- ①口をすぼめる。
- ②「イー」と横に開く。

### (2) ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

### (3) 舌の体操



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

# 自分で出来る 口腔機能向上メニュー

✓ お口・舌の動きをスムーズにする体操

唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(4) パタカラ体操

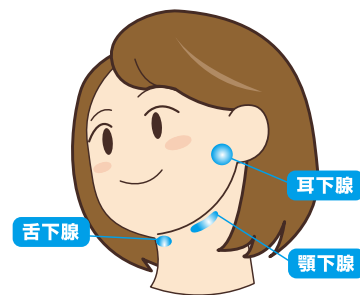
(5) 唾液腺マッサージ

## (4) パタカラ体操

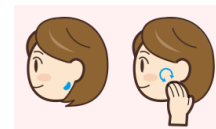


- ① 「パ」…唇をはじくように
- ② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③ 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④ 「ラ」…舌をまるめるように

## (5) 唾液腺マッサージ



### ① 耳下腺マッサージ



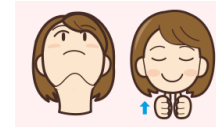
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

### ② 顎下腺マッサージ



顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。

### ③ 舌下腺マッサージ



顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

# 自分で出来る 口腔機能向上メニュー



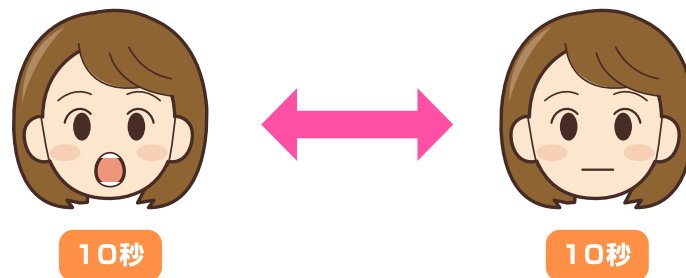
飲み込むパワー(嚥下機能)  
をつける体操

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、  
食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

(1) 開口訓練

(2) ベロ出しごっくん体操

(1) 開口訓練



1日10秒間×2セット（朝・夕）行って下さい

①ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。

②しっかり口を閉じて10秒間休憩する。

※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

(2) ベロ出しごっくん体操



ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

# 自分で出来る 口腔機能向上メニュー



## 飲み込むパワー(嚥下機能) をつける体操

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、  
食事中的「むせ」などの症状改善につながります。

(3) おでこ体操

(4) ごっくん体操

### (3) おでこ体操



- ①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
- ②おへそをのぞきこみながら、5つ数える。

### (4) ごっくん体操



**チェック!** 飲み込んで確認

- 喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。  
喉ぼとけが上がることを確認する。  
※体操の前に位置をチェックしましょう。



- ①喉ぼとけを上げる  
のどに手を当てたまま、顎を少し引く。  
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。



- ②上げたまま5秒保つ  
喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。  
※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。



- ③息をしっかりと吐き出す  
息を一気に吐き出す。  
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

# 自分でできる 口腔機能向上メニュー



## 噛むパワー(咀嚼機能)をつける体操

「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。  
また、唾液が良く出るようになると、  
美味しく安全に食べられます。

### ・咀嚼訓練

## (1) 咀嚼訓練

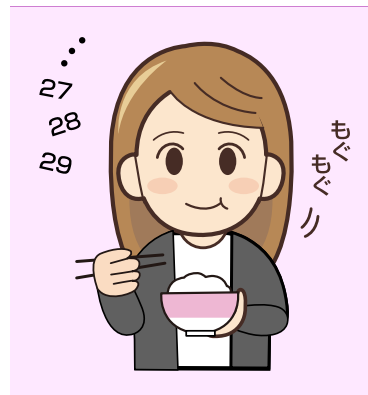
- ★姿勢は正しく!
- ★左右両側で均等に噛みましょう



ガムを噛むことにより、噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、  
3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- 1.唇を閉じて、しっかりと噛む。
- 2.ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- 3.姿勢を正して噛む。



### ★食事のポイント

- ・ひと口で30回以上噛む
- ・口いっぱいに物を詰め込まない
- ・ひと口ごとに箸を置く
- ・食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる
- ・歯ごたえのある食材を使う
- ・ながら食べをしない  
(テレビやスマホを見ながら食べない)



# 自分で出来る 口腔機能向上メニュー



## 滑舌(口唇・舌の巧緻性) をよくする体操

口の動きをよくすることで、  
明瞭な発音につながり、  
表情が豊かになります。



## 舌のパワーをつける体操

「誤嚥」や「むせ」などの  
症状改善につながります。

## (1) 早口言葉 「口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう」

レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

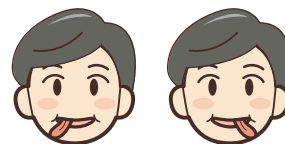
## (2) 舌トレーニング



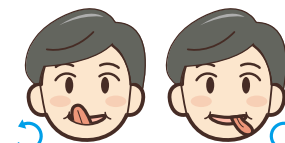
(1) 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



(2) 舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



(3) 舌を左右に伸ばす。



(4) お口の周りをぐるりと舌を動かす。



(5) スプーンなどを使って、舌に当てて押し、  
その力に抵抗するように舌を上げます  
(右から・左から・前からと同様に行います)。

# 生活における 口腔機能向上への取り組み



だれが・いつ・どこで？

## ★口腔機能向上メニュー

- ・自分自身で、施設スタッフや医療者が
- ・毎日、時々、必要に応じて
- ・自宅、施設、医療機関で

