



共に  
楽しく!!

# プライムニュース

今月は  
豊田さん!



みなさまは『秋』と言えば何を連想されるでしょうか！  
私は、『食欲』『読書』『紅葉』・・・といったところでしょうか。  
特に『食欲』をイメージすると、日頃使っていない脳が活性化していくのが分かります。  
朝晩と少し冷えますが、体調管理をしっかり行い、この秋も満喫したいと思う今日  
この頃です。  
上田 泰輔



## お口の機能を維持する口腔リハビリ

●口の機能は、使わないとだんだん低下してしまいます●

高齢者は、体を動かさないでいると、使わなかった機能がどんどん衰えていきます。わずか3日間、寝込んでしまっ  
て手や足を動かさなかったら、とたんに足腰が弱って寝たきりになってしまうこともあります。  
口腔内も同じで、使わないでいればすぐに低下していきます。

口には「食べる」「話す」「呼吸する」という3大機能がありますが、高齢になると噛む力が衰えたり  
飲み込む力が弱くなってむせやすくなったりします。さらに、脳卒中の片マヒや認知症による障害  
などがきっかけとなり、だんだん自分の口で食べたり話したりすることもできなくなってしまいます。

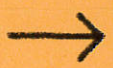
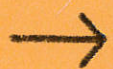
低下した口の機能を回復したり、これ以上の低下を防いだりするためには、お口のリハビリテー  
ション「口腔リハビリ」がとても効果的です。



### 口腔リハビリ必要度チェック



- 食べ物を口の中でもぐもぐしている時間  
が長く、なかなか飲み込もうとしない。
- 食事に時間がかかる。
- 食べこぼすことが多くなった。
- 舌やほおの内側、唇をよく噛む。
- 食べ物が原形をとどめた状態で、歯に  
べったりとくっついている。
- 片側ばかり噛んで、食べ物が片側の  
ほおの内側に残る。
- 食べ物が舌や上あごにくっつく。
- 水や汁物にむせやすい。
- 食事中、声がかすれる。

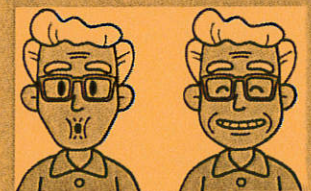


### 口腔リハビリ その1. 咀嚼のリハビリ

上手に物を噛んで食べるには、歯だけではなく、舌やほおの動き  
が大切です。舌やほおがうまく動かないと、口の中でいつまでもも  
ぐもぐしたり、うまく飲み込めなかったりします。舌とほおのストレッチ  
で、口の動きをしなやかにしましょう。



- ★舌を出したり、引っ込めたりする。
- ★舌先を左右の口角につけたり、  
上下のくちびるにつける。



- ★ほおをふくらませたり、  
へこませたりする。

### 口腔リハビリ その2. 発語のリハビリ

舌の動きやくちびるの動きをよくするための  
発音訓練は、食べることと同時に言葉を話  
すことのトレーニングにもなります。

- ★パ・・・唇を閉じたり開いたりする訓練
- ★タ・・・舌の中央を動かす訓練
- ★カ・・・舌の奥を動かす訓練
- ★ラ・・・舌の先を動かす訓練



大きな声を出して言いましょう!!

こんな状態がみられたら、  
口腔リハビリを始めてみましょう!



### 第12回 スタッフ紹介 ◎豊田 弥沙(ひさ)DHの巻◎



誕生日は? 昭和58年3月3日 血液型 B型 出身地は? 岡山市(旧灘崎町)  
趣味 ショッピング・ガーデニング 好きな言葉 前進  
訪問歯科の魅力は? 多くの人と関わることができる 仕事のモットー 患者様の笑顔を増やすこと ひとこと マイペースに頑張りたいです。

豊田さんはプライムの緑化委員で一す!

プライムケアデンタル 岡山市南区植松568-1 TEL 086-485-2200

プライムブログ★10月から再開! => <http://www.1182525.jp>

受付時間 8:30~18:30  
休診日 土・日・(たまに)祝

