

## IV 飲み込みの異常が疑われる症状

こんな症状があったら摂食・嚥下障害が疑われますので、ぜひ一度歯科医師、歯科衛生士などにご相談ください。

### 1 食事にむせることがある

- 「むせ」がある場合、嚥下障害を疑う重要な徴候です。
- 「液体」や「パサパサした食べ物」などの食品の選択には注意が必要です。



### 2 食後によくせき込む

- 食後、食べ物の残りが気管へ流れ込んでしまうと、せき込みます。
- 横になっている状態でも起こりやすいので注意が必要です。



### 3 痰がよくからむ

- 気管に食べ物が流れ込んでしまうと、痰が多く排出されます。
- 痰の中に食べ物が混在している時は注意が必要です。



### 4 よだれが多い

- 1日のだ液分泌量は平均で1リットル～1.5リットルです。
- 嚥下が困難な場合、だ液をうまく飲み込めないためによだれが多くなります。



### 5 飲み込みにくい食べ物がある

- 「パサパサした食べ物」や繊維質の食べ物が飲み込みにくくなります。



## 6 食後に声が変わる(かすれ声やガラガラ声になる)

- 声は声帯から発せられ、口腔や鼻に抜けて音になります。
- 食後、声帯付近に食べ物が残ってしまうと、声が変わります。



## 7 食べ物をよくこぼす

- 口唇を上手く閉じることが出来ないと、こぼし易くなります。



## 8 食事時間が延びた

- 摂食・嚥下の行程に問題があると考えられます。
- 長時間の食事はかえって疲れてしまい、誤嚥の可能性も高くなります。



## 9 飲み込んだあとに食べ物が口の中に残る

- 1回の嚥下では20～30mlが食道に移行します。
- 摂食・嚥下機能が低下していると、食べ物が残ることがあります。



## 10 舌の上が白い

- 舌の運動機能や唾液の分泌に問題があると「舌苔」<sup>ぜったい</sup>が現れます。
- 舌ブラシ等を使用して、やさしく舌苔を除去します。
- 口臭の原因になることもあります。



## V 入れ歯のお手入れ

入れ歯は、プラスチックなどの人工材料でできているため、自分の歯と違い自浄作用がありません。入れ歯は、お口の外で良くお手入れ管理などをする必要があります。部分入れ歯の方は、残っている自分の歯もしっかりと磨きましょう。

※適度な湿り気と温度に保たれた入れ歯の内面は細菌の温床となります。



### 1 入れ歯をはずし、水洗いをします

食べかすや表面のヌルヌルをきれいに洗い流します。



### 2 専用のブラシを使い<sup>きれい</sup>綺麗にブラッシングをします

特に部分入れ歯はバネの部分など複雑な形をしているので汚れがたまりやすくなります。

入れ歯専用のブラシでしっかりと汚れを落とします。



### 3 はずしている時は、できるだけ入れ歯洗浄剤に浸けましょう

製品によって差がありますが、約20分浸けます。

頑固な汚れの場合は、一晩浸ける場合もあります。

(単に水につけておくと細菌が繁殖するので良くないと言われています)



### 4 水洗いをします

入れ歯洗浄剤の成分をよく洗い流します。

入れ歯洗浄剤の種類によっては、すすぎ不足が原因で粘膜に炎症を起こす場合があります。



## VI はじめよう!! お口元気レッスン

### 1 顔面体操

効果は?

くちびる、ほほなど顔の筋肉を動かすことで、脳にほどよい刺激が伝わり、筋肉や神経をめざめさせて、表情を豊かにします。また、顔にマヒなどのある場合は、その症状を改善させます。

いつするの?

朝の洗顔後がおすすめ。気分よくスッキリめざめることができます。



#### 顔面体操の手順

①～③をそれぞれ約10秒間おこなったあと、  
いっきに力をぬきリラックスします。  
これを3回くりかえします。

①はじめに十分息をすい  
くちびるを横にひき  
ほほをあげ  
しっかり目をとじる。



②口と目をおもいきり  
あける。



③口をしっかりとじて  
アップアップでほほを  
ふくらませ  
左右に口を動かす。





## 2 だ液腺マッサージ

効果は?

だ液腺（<sup>じかせん</sup>耳下腺、<sup>がっかせん</sup>顎下腺、<sup>ぜっかせん</sup>舌下腺）への刺激で、さらにだ液がたくさん出るようになります。だ液のはたらきで、乾燥がおさまり、口の中もきれいになって、口内炎などが治りやすくなります。

いつするの?

食前がおすすめ。だ液によって食べ物が飲みこみやすくなるので、食べられる食品のバラエティーもひろがります。



### だ液腺マッサージの手順

まずは位置の確認を



マッサージをする位置を確認してからはじめましょう。

①～③を2～3回くりかえします。

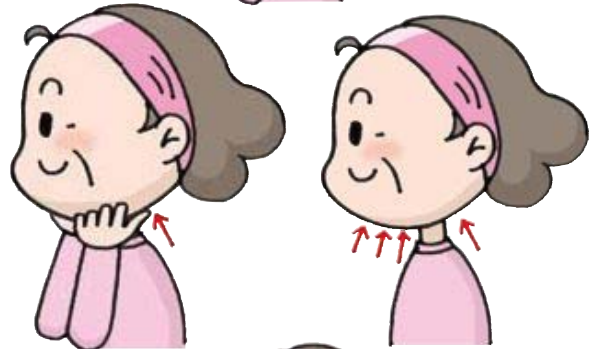
#### ① <sup>じかせん</sup>耳下腺への刺激

人さし指から小指までの4本の指をほほにあて、上の奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。(10回)



#### ② <sup>がっかせん</sup>顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)



#### ③ <sup>ぜっかせん</sup>舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごのま下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーツと押す。(10回)



### 3 舌の体操

効果は?

舌の動きやはたらきがよくなり、言葉をはっきり発音するのに役立ちます。また、だ液が出やすくなるので、口の中が乾燥しにくくなり、食べ物も残らないようになります。

口をとおこなう舌体操は、くちびる、ほほ、あごの動きも整えます。

いつするの?

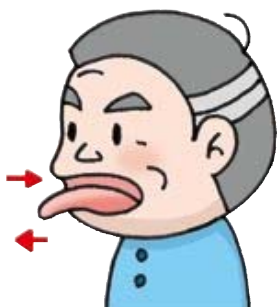
食前がおすすめ。舌で食べ物をまとめるはたらきが高まり、あやまって食べ物が気管にはいることを防ぎます。



#### 舌体操の手順

舌を意識して動かし、2つの体操を続けておこないます。

#### ぜつたいそう 口をあけておこなう舌体操 (それぞれ5回ずつおこなひましょう。)



① 舌をおもいきり出したりひっこめたりする。



② 舌をできるだけ前に出して左右に動かす。



③ 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわす。



④ 舌を出して、鼻のあたみやあごをなめるような感じで、上と下に動かす。

#### ぜつたいそう 口をとじておこなう舌体操 (それぞれ5回ずつおこなひましょう。)



① 舌で上くちびるを押し。



② 舌で下くちびるを押し。



③ 舌で左右のほほを押し。

④ 舌を左右かわるがわるにまわす。

ここがポイント

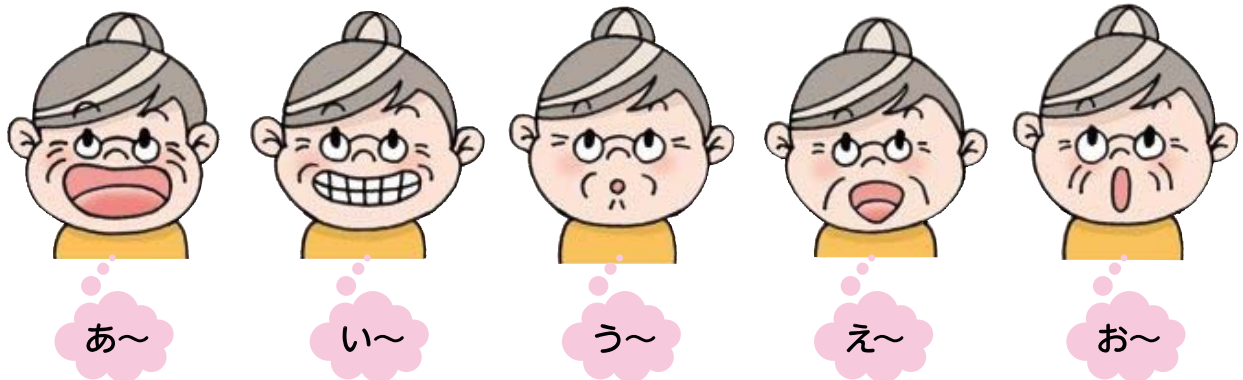
舌体操をはじめる前に、舌の色や形、動きを確認してみましょう。

### 4 はっきり読みエクササイズ



- ありさんあつまれ ア エ イ ウ エ オ ア
- かにさんかさこそ カ ケ キ ク ケ コ カ
- さかだちさかさま サ セ シ ス セ ソ サ
- たのしいたこあげ タ テ チ ツ テ ト タ
- ならんでなわとび ナ ネ ニ ヌ ネ ノ ナ
- はなたばはなびら ハ ヘ ヒ フ ヘ ホ ハ
- まえよしまじめに マ メ ミ ム メ モ マ
- やっぱりやさしい ヤ エ イ ユ エ ヨ ヤ
- らくだいライオン ラ レ リ ル レ ロ ラ
- がまんだがなばれ ガ ゲ ギ グ ゲ ゴ ガ
- ざわざわざぶざぶ ダ デ チ ツ デ ド ダ
- ばんごうばらばら バ ベ ビ ブ ベ ボ バ
- パラソルぱらぱら パ ペ ピ プ ペ ポ パ

大きな口をあけて、顔全体を動かすつもりで、思い切り動かします。  
(3回くりかえしましょう。)



## 5 早口言葉

この竹垣に 竹立てかけたのは  
竹立てかけたかったから  
竹立てかけたのです

隣の客は よく柿食う客だ

坊主が 屏風に  
上手に坊主の  
絵を書いた

蛙びよこびよこ三びよこびよこ  
合わせてびよこびよこ  
六びよこびよこ

青巻紙 赤巻紙 黄巻紙

がんばり  
ましょう

まずは、ゆっくりでいいので、  
ひっかからずに言えるようになりましょう  
徐々に、早く言えるようになりましょう

I. お口の健康維持のために

II. お口と喉の仕組み

III. お口と全身のかわり

IV. 飲み込みの異常が疑われる症状

V. 入れ歯のお手入れ

VI. はじめよう!! お口元ストレッチ

VII. お口のケアと歯科健診

付  
録



