

歯っぴいらいふ 2025 年 7 月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士 栩木 誠子

夏がやってきました。

6 月号では歯の衛生週間のことから、皆さまで、今一度お口の健康について見直してくださった方もおられたのではないのでしょうか？

いつまでも自分の歯で美味しく食事がとれ、笑顔でいられるように、御自身のセルフケアをしっかりと行い、歯科医院にも足を運び、力を合わせて歯をまもってくださいね。

今元気で体を動かすことが出来る方はピンとこないかもしれませんが、いずれ皆高齢者となります。寝たきりになる事もあるかもしれません。

そんな時に知っておくと役に立つお話を今月号ではお届けしようと思います。

それは口腔リハビリと言われるものです。

いくつかご紹介いたします。

口腔リハビリの目的は機能の回復です。

病気や障がい、老化などが原因で動きが低下した口の機能を回復させたり、それ以上低下させないようにすることが目的となります。

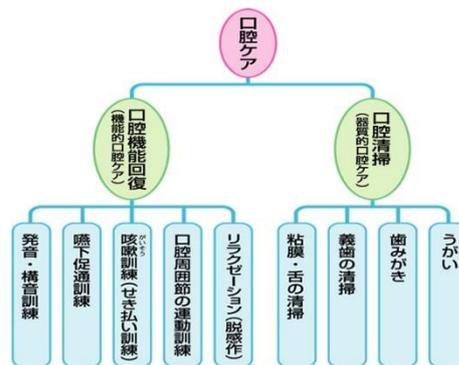
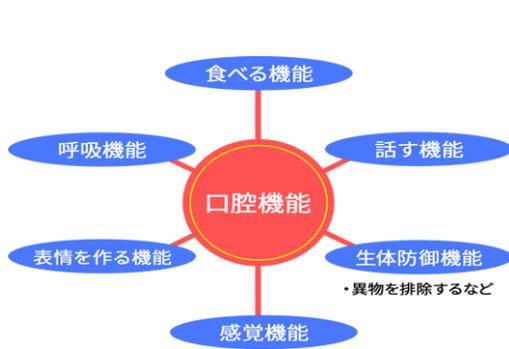
本来高齢者になりますと噛む力は若いころの半分程度になると言われています。

そして食べ物を胃へ送り込む蠕動運動も遅くなります。

機能低下を加速させるのは脳卒中の片麻痺や認知症による障がいとそれらのことがきっかけとなり、さらに機能を使わなくなったことで起こる廃用症候群です。

こちらについては過去の歯っぴいらいふに掲載しております。

このような方をサポートし、口の機能を取り戻そうとするのが口腔リハビリです。



口腔リハビリが必要な人ってどんな人？

- ① 食べ物をもぐもぐしている時間が長いのに、中々飲み込まない人
- ② 食べ物があまり噛めていない状態で原形のまま口の中に付着している人
- ③ 食べこぼしが多い人
- ④ 食べ物が舌や顎に付着する人
- ⑤ 食事中に水や汁物でむせる人
- ⑥ 食事中に声がかすれる人
- ⑦ 片側ばかりで噛む人でいつまでも片側に食べ物が残る人
- ⑧ 食事時間がかかりすぎる人

舌や頬の動きをしなやかにする咀嚼のリハビリ

上手に噛むためには頬の動きが大事です。

口に入れた食べ物はまず舌が動き食べ物を奥歯の上まで運びます。

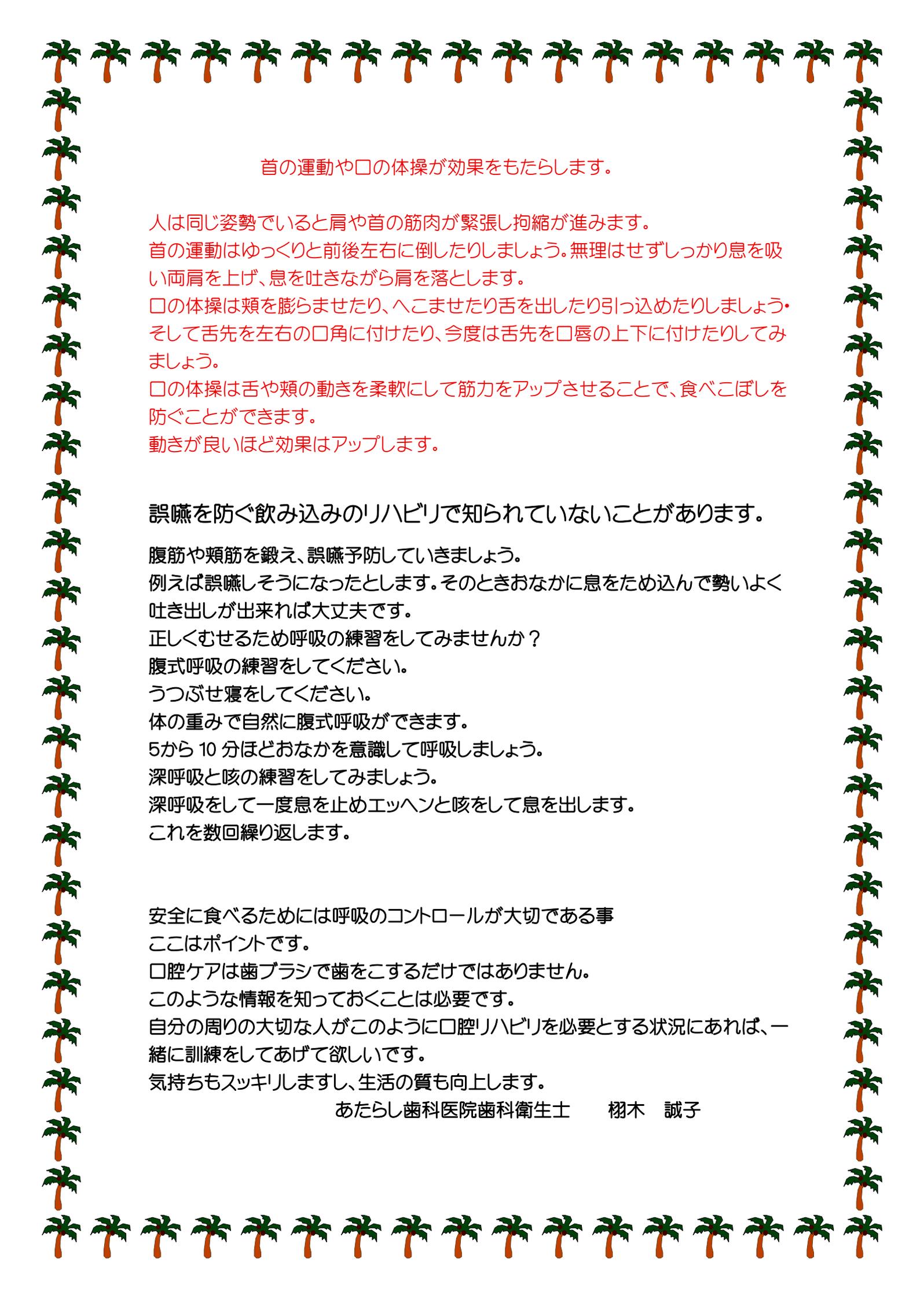
そして上下の歯の間ですりつぶすように食べ物をこぼさないように舌と頬が奥の両脇から支えています。

しかし舌の動きや頬の動きが悪いと歯があっても上手に咀嚼することは出来ません。

いつまでも口の中でモグモグとしているだけとなります。

上手に咀嚼するためにも舌や頬のストレッチ運動で動きをしなやかにしておくことが大切です。





首の運動や口の体操が効果をもたらします。

人は同じ姿勢でいると肩や首の筋肉が緊張し拘縮が進みます。

首の運動はゆっくりと前後左右に倒したりしましょう。無理はせずしっかり息を吸い両肩を上げ、息を吐きながら肩を落とします。

口の体操は頬を膨らませたり、へこませたり舌を出したり引っ込めたりしましょう。そして舌先を左右の口角に付けたり、今度は舌先を口唇の上下に付けたりしてみましょう。

口の体操は舌や頬の動きを柔軟にして筋力をアップさせることで、食べこぼしを防ぐことができます。

動きが良いほど効果はアップします。

誤嚥を防ぐ飲み込みのリハビリで知られていないことがあります。

腹筋や頬筋を鍛え、誤嚥予防していきましょう。

例えば誤嚥しそうになったらとします。そのときおなかに息をため込んで勢いよく吐き出しが出来れば大丈夫です。

正しくむせるため呼吸の練習をしてみませんか？

腹式呼吸の練習をしてください。

うつぶせ寝をしてください。

体の重みで自然に腹式呼吸ができます。

5から10分ほどおなかを意識して呼吸しましょう。

深呼吸と咳の練習をしてみましょう。

深呼吸をして一度息を止めエッヘンと咳をして息を出します。

これを数回繰り返します。

安全に食べるためには呼吸のコントロールが大切である事
ここはポイントです。

口腔ケアは歯ブラシで歯をこするだけではありません。

このような情報を知っておくことは必要です。

自分の周りの大切な人がこのように口腔リハビリを必要とする状況にあれば、一緒に訓練をしてあげて欲しいです。

気持ちもスッキリしますし、生活の質も向上します。

あたらし歯科医院歯科衛生士 榎木 誠子