

# 口腔機能実地指導提供文書



指導日

氏名

項目	基準値	検査結果	該当(基準値未満)	対応訓練
舌の汚れの程度(口腔衛生状態不良)				A E
お口の乾燥程度(口腔乾燥)				A C H
咬む力の程度(咬合力低下)				D G
舌と唇の動きの程度(舌口唇運動機能低下)				
唇の動きの程度 パ	6回/秒以上が正常	回/秒	どれか1つでも該当	パ: B F
舌先の動きの程度 タ	6回/秒以上が正常	回/秒		タ: C F
奥舌の動きの程度 カ	6回/秒以上が正常	回/秒		カ: D F
舌の力の程度(低舌圧)	30kPa以上が正常	kPa		C E
咀嚼機能の程度(咀嚼機能低下)	100mg/dL以上が正常	mg/dL		D G
飲み込む機能の程度(嚥下機能低下)				C E
3項目以上で口腔機能低下症と診断		合計該当項目数 _____ 項目		

管理方針・目標(ゴール)	保険医療機関名
再評価の時期	歯科医師名
	歯科衛生士名

改善点等

## お口の機能トレーニング

### A. ガラガラうがい

- ①上を向いてガラガラうがいを5~15秒
- ②水を溜めたまま鼻で呼吸を3回



Point! 歯磨き時に3回

- 効果
- のどの筋肉を鍛える
  - 誤嚥防止
  - 口呼吸から鼻呼吸へ

### B. ペットボトルを使用したトレーニング

- ①空のペットボトルを吸ってへこませる
- ②へこませたペットボトルに強く息を吹き込み膨らませる



Point! 吸って吐いてを3回連続で行う(1日3回できると良い)

- 効果
- お口周りの筋力と肺活量を増やす
  - 肺に誤嚥した食物を吐き出す力を蓄える

## C. 舌回し



動画はコチラ

口を閉じた状態で  
舌を歯に沿わせて  
ゆっくりと10回まわす



左10回、  
**Point!** 右10回を1セット  
1日3セットを目安に

- 効果**
- だ液の量が増える
  - 舌やほっぺたを噛みにくくする
  - ほうれい線が薄くなる

## D. お口と舌の強化 ~あいうべ体操~

大きくお口を  
開けて

お口を横に  
引っ張って

唇を前に  
突き出して

舌を下方に  
突き出して



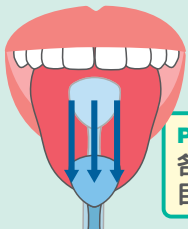
**Point!** 「あいうべ〜」を1セット、1日30セットを目安に

- 効果**
- お口周りや舌の筋肉を鍛え、舌やほっぺたを噛みにくくする
  - 滑舌が良くなり、ほうれい線が薄くなる

## E. 舌ブラシ清掃&トレーニング

① 軽い力で  
ゆっくりと  
前方へ引き出す

② 舌に200~300g  
の圧をかけて  
10秒くらい静止



**Point!**  
各2回ずつ  
を目安に



- 効果**
- 舌の清掃と一緒に、舌の筋トレができる
  - 飲み込みがスムーズになる

## F. パタカラ体操

唇をはじく  
ように

舌の先を  
使って

舌の奥を上顎に  
近づけて

舌を巻く  
ように



**Point!** 「パタカラ」を10回ずつ連呼、1日3セットを目安に

- 効果**
- 滑舌がよくなる
  - 食べこぼしや口の中に食べ物が残ることが減る

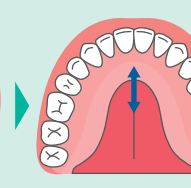
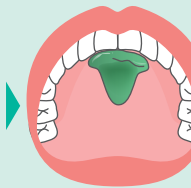
## G. ガムトレーニング



動画はコチラ

- ① ガムを左右で噛む(噛みにくい方を長めに)
- ② ガムを丸める。舌の先で上あごに3秒間押し付けて伸ばす  
だ液を3回飲み込む
- ③ ガムが奥に伸びない人は舌先を前後に5~10回動かす

3回だ液嚥下で、この形になれば正常



- 効果**
- 噛む力が強くなる
  - 舌や頬を噛みにくくする
  - 飲み込みがスムーズになる

## その他 もぐもぐトレーニング

- 食事はどんなものでも  
左右で15回ずつ  
噛んでから飲み込む



- グミのような物を  
毎日トレーニングとして  
食べる



(こんにゃく、パンの耳などでもいいが  
噛み切れないときは出してもいい)

- ポール綿を半分に切って  
何度も噛む訓練する



## H. だ液腺マッサージ



動画はコチラ

目の前にレモンや梅干しを置いてだ液をため、それからマッサージを行う

### 耳下腺(じかせん)

上の奥歯と耳の間  
あたりにある耳下  
腺を、数本の指の  
腹で軽く押し、後ろ  
から前に回す



### 顎下腺(がつかせん)

下顎の骨の内側に  
ある顎下腺を、数本  
の指でつまむように  
押す



### 舌下腺(ぜっかせん)

下顎の歪み部分に  
ある舌下腺を親指  
の腹で、ゆっくりと  
軽く押し上げる



- 効果**
- だ液が出やすくなる
  - 口腔乾燥が改善し、舌や粘膜の摩擦を減少させる
  - ヒリヒリ感の減少、舌や頬を噛みにくくする