

# 口腔機能検査結果

検査日

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

検査結果が基準値以下だった項目の右欄にあるアルファベットが、お口の機能トレーニングを優先して行ってもらう訓練になります。ご自身の中で一番回復したいと思っている訓練から開始してください。そしてぜひ習慣になさってください。



お口まわりの筋肉を鍛えましょう♪

## 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

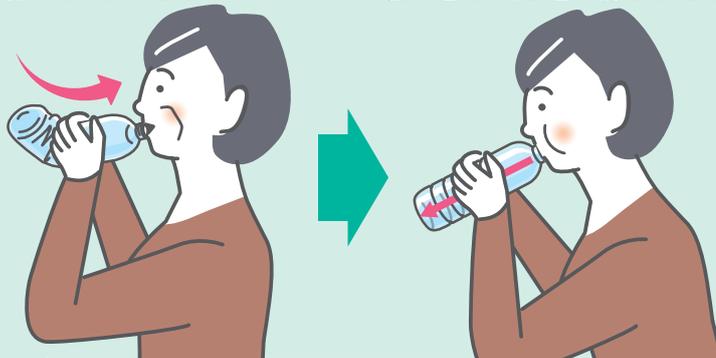


Point! 歯磨き時に3回

- 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



Point!  
左10回、  
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



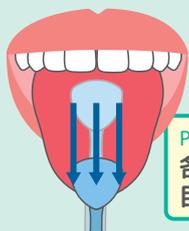
Point! 「あいうべ」を1セット、1日30セットを目安に

- 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  
咬み切れないときは出していい)

- 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