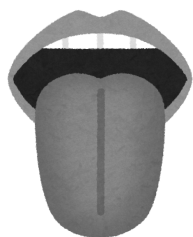
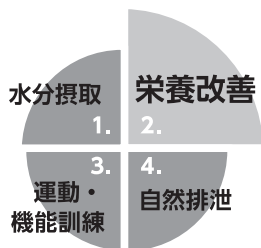


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：「食べる為の口の働き」

2. 栄養改善

嚥下(飲み込む) 咀嚼(かみ砕く) 摂食(食べる) 発音・構音(話す) 口腔衛生

ワンポイント* レッスン 『摂食は「舌と頬」の働きに支えられている』

食べ物を噛む為には丈夫な歯だけでなく、「舌や頬」も重要な役割を担っています。舌は食べ物と唾液を混ぜて飲み込みやすくしたり、食べ物が十分に擦り潰されるまで奥歯の上に残しておく為に様々な方向に動いています。又、舌と協調して動いている頬は奥歯にくっつき、食塊がこぼれないよう壁の役割を担います。歯の健康だけでなく、「舌と頬」の機能も合わせて高め、いつまでも食事を楽しめるように取り組んでみてください。

顧問歯科医師からの ワンポイント アドバイス：

nagomiプラスでは、どなたでもご自宅で簡単に行う事が出来る口腔運動を多数ご用意しております。今回はその中から「舌機能を高める」「口輪筋を鍛える運動」をご紹介しますので、食事前などに取り組んでみてください!!



nagomiプラス顧問歯科医師 天雲 丈敦



①舌機能を高める運動
口を閉じた状態で、歯の表面を舌を使ってなぞるように動かします。時計回り、反時計回りで10周動かしましょう。食べ物を飲み込みやすくなるだけでなく、滑舌も良くする事が出来ます。

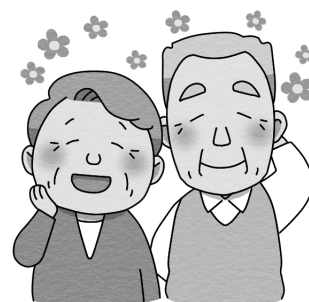


②口輪筋を鍛える運動
口に空気を含ませ、頬を膨らませます。両手で頬を潰すように押していきませんが、頬が潰れないように力を入れましょう。この動作を5秒間×3セット行います。摂食時の食べこぼし予防に効果的です。

nagomiプラスでの 取組みのご紹介

口腔機能の健康への影響

口腔機能が低下すると食事や会話に支障をきたし、対人関係が難しくなり、社会との繋がりが減少していきます。また、口腔機能の低下によって口周りの筋肉も低下し、動きが悪くなると容姿や表情が損なわれ、コミュニケーション能力が低下します。すると人との繋がりを良好に保つ事が困難になる為、閉じこもりがちになり、認知機能低下の原因となります。口腔運動は食事 safely に行う為だけでなく、生活を豊かにする為にも必要な運動となりますので、nagomi プラスでは毎日実施をしています。



nagomi PLUS

お問い合わせはお近くの
リハビリデイサービス
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、
カメラを起動し、右記の
QRコードを読み込んで下さい。

