

口腔機能

トレーニング



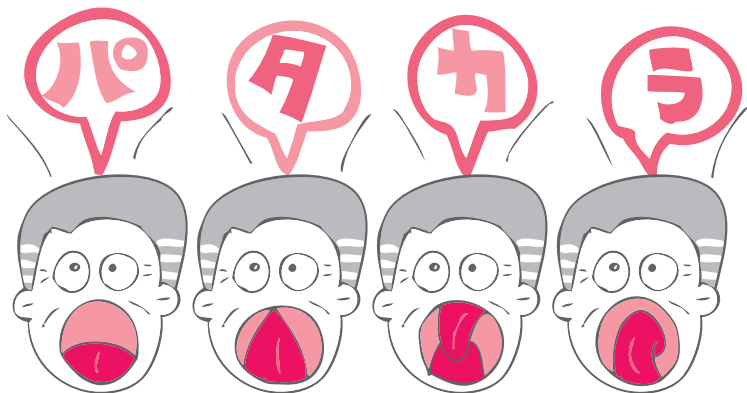
簡単に持続できるオーラルフレイル(口腔機能の低下)の改善や予防のための口腔機能トレーニング(ロトレ)はありますか?



ロトレの前に歯を守るためにも、口腔(こうくう)

環境を清潔に保つことが必須です。その上で、三つのロトレを紹介します。一つ目は頬や舌の筋肉、唾液

分泌維持の基本的な練習のパタカラ体操です。比較的発音しにくいパタカラを連続して発音すると、発声だけでなく食べる力の向上につながります。二つ目は、歯磨き後のうがいです。ぶくぶくうがい法は、唇を閉じ頬を膨らませます。がらがらうがい法は、口の中で水を左右前後に動かすことを意識的にいつもより長めにし



ます。両方とも少し

疲労感を感じれば十分で

す。三つ目は唾液の分泌を促す唾液腺マッサージです。唾液腺は三つあり、耳下腺は、耳と口の間を4本の指で円を描くように。顎下(がつか)腺は、親指で顎の下を後ろか

ら前に押すように。舌下腺は、喉の真下辺りを両手の親指で優しく押すようにします。これらはいずれも簡単に継続可能ですのでお勧めです。ロトレで健口(けんこう)を勝ちトレ。

朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん