

訪問看護リハビリステーション



『お口の体操！』

こんにちは(^)/ 看護師の草田です。少し過ぎしやすい季節となりましたね。
体も動かしやすく爽り多き秋のシーズンですね！



人は食事をするときには食べものを認識し、手を使って口まで運び、歯で噛み、味わって飲み込む一連の動作をしています。実際には脳の指令によって、情報伝達、指令系統を働かしています。また、見た目や匂い、食感や味覚などの五感を刺激します。

食べものを口から摂り、噛むことで唾液が多く分泌されず、唾液が分泌されると、口の中が潤い、のどの奥へ食べ物運びやすくなります。おいしくご飯を食べるには、唾液の分泌や飲み込む力が大切です。

一人暮らしや家族がいても日中一人で過ごして、会話が少ない人もいます。特にコロナ禍になってからは、マスクを装着していることも多いことや家族内でも接触を避けたり、ご近所付き合いが少なくなったりしていることもあります。

訪問へ行くと「看護師さんが今日初めてしゃべった人や」「あ、ど乾かんし水分ととらんだー」などいわれる方も多いです。

どうしても唾液の分泌が少ないことや水分補給が少なくなると、食べ物や水分でむせやすくなります！
そこで、今回は唾液のテストとお口の運動についてご紹介したいと思います(*^^)

【唾液から飲み込む力がわかる簡単テスト】

質問 ～あなたは、**30秒間**で唾液を何回飲み込めますか？～

→嚥下障害のクリア基準は**6回以上**！

5回以下の人は嚥下障害に陥る可能性が。

2回以下だった人は嚥下障害の可能性もあります



※あくまでも目安の数値です

【やってみよう！お口の体操】

口や舌の運動

「結んでひらいて～健口体操～♪」



むすんでひらいて～♪に合わせて口を開閉や舌を動かします。

他に「早口言葉」「好きな歌を歌う」「人と話す・「にらめっこ」などでも体操になります。



過去に話題となった長寿「金さん、銀さん」は歯が1本でしたが、マグロのお刺身など召し上がっていました。

嚥下機能がよかったですね～！



食事をすることは、生命維持のほかに他者とのコミュニケーションな大切な役割の一つです。

体操することで、いびきや歯ぐきしり予防、唾液が増え風邪予防、歯が安定する、何より笑顔上手になれるなめ効果があります。

おいしい秋の味覚を楽しく味わいましょう！(^)♪

