

# 食べこぼし, していませんか?

## 口腔周囲筋のアセスメント

以下に示す3つの項目について、可能なら○, もうすこしなら△, できていなければ×を記載してください。1つでも×があれば、食べこぼしのリスクがあります。×がある方、食べこぼしをすることがある方は、次ページの筋力UPトレーニングに取り組みましょう。

アセスメント項目	初回	2回目	3回目	4回目	5回目
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
頬ふくらましができる <sup>①</sup> 					
ブクブクうがいができる <sup>②</sup> 					
「パ」を4~5回/秒以上言える <sup>③</sup> 					

- ① 頬を片方ずつ膨らました後、指で押す。十分膨らんで押しても空気が漏れなければOK.
- ② うがい時に水漏れがなく、頬がよく膨らみ、水音がよく聞こえればOK.
- ③ 「パ」を10秒間にできるだけ早く繰り返し発音し、発音回数を数えて10で割り、1秒あたりの回数を測定する。途中で息つきしてもOK。低下を示す基準値はまだないが、64歳未満は5回、65歳以上は4回を目安に判断する(原 修一ほか:日老医誌, 2013. より).

\* 1カ月に1回程度の頻度で歯科衛生士にアセスメントしてもらってください。

## 口腔周囲筋の運動機能障害

唇は適切な量の食べ物を口に取り込んで、噛んでいる間は食べこぼしをしないようにしています。唇を閉じる筋群は、前歯や舌と力のバランスをとっています。このため、歯や入れ歯がなかったり、舌の力が弱ったりすると、唇の位置や形態が変化して、場合によっては筋力も低下し、食べ物を上手に取り込めなかったり、口からこぼすようになります。食べこぼし防止のために、歯がない場合はまず入れ歯などの治療を受けましょう。



入れ歯を入れている状態

(写真: 藤本篤土先生ご提供)



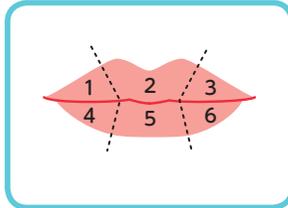
入れ歯を外した状態。唇は内側へ倒れている。長期間、この状態が続くと、唇がさらに内側へ倒れ、唇を閉じにくくなる

# 口腔周囲筋の筋力UPトレーニング

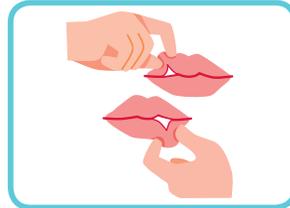
## 1 訓練前の準備 (唇を緩める)



椅子に深く座り、足底を床につけ、背筋を伸ばし身体を安定させる



上唇、下唇をそれぞれ3分割する



上唇から、伸ばしたり縮めたりを5回ずつ行う

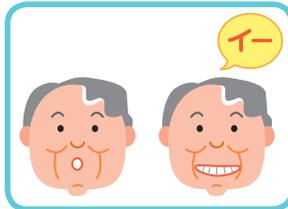


唇が乾燥しているときは、リップクリームなどで保湿してから行う

## 2 口の訓練 (舌骨上筋群, 口輪筋強化) 5回で1セット, 1日2セット行う



顎下辺りの筋肉が縮んでいることを意識しながら最大限に口を開け、10秒間保ったら口を閉じて、10秒間休憩する



口をすぼめた後、「イー」と横に開く



ゆっくり「パ、ピ、プ、ペ、ポ」といい、5回繰り返す



・顎関節症や顎関節脱臼のある場合は、口を開けすぎないようにする  
・鏡を見ながら行う

## 3 舌の訓練 (舌筋強化) 5回で1セット, 1日2セット行う



舌を床と並行にまっすぐ前に出して10秒、舌を喉の奥のほうへ引いて10秒保つ



舌を右へ動かし10秒保ち、左へ動かし10秒保つ



舌を上へ、下へと動かす



鏡を見ながら行う

## 4 唇と頬の訓練 (口唇閉鎖力を鍛える) 歯磨き後のうがい時など 1日2回以上



水10~20mLくらい(大さじ1杯か、ペットボトルキャップ1杯強)を口に含む



水を左右、上下に動かして20~30秒間ぶくぶくうがいをする



水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいを行う



・水量が多すぎると、できないので、適量の水で行う  
・歯磨き時のうがいは1回のみにする

\* 時間や回数にとらわれすぎて無理しないよう、状態に合わせて行ってください。