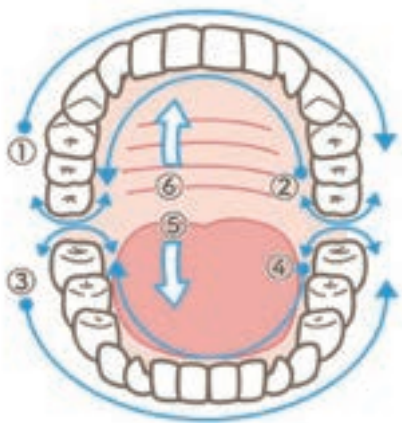


お口の「健口」気にしていますか？

毎日の口腔ケアを見直してみましょう！



- ① 上あごの歯と唇の間 (外側)
- ② 上あごの歯の裏側 (内側)
- ③ 下あごの歯と唇の間 (外側)
- ④ 下あごの歯の裏側 (内側)
- ⑤ 舌 ※舌ブラシを使っても良い!!
- ⑥ 上あご

加齢に伴い、唾液が減少していませんか？

成人の1日の唾液の分泌量は1.5～2ℓとされています。

唾液腺のマッサージをして唾液の分泌を促すと、自浄作用や食欲増進につながります。

耳下腺



指全体で耳の前、上の奥歯の辺りを後ろから前に円をえがくように。

顎下腺



親指で顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、5ヶ所くらい順に押す。

舌下腺



両手の親指を揃えて、顎の下からグッと押す。

食事の前にやってみましょう！

嚥下体操「超」簡易版

① まず姿勢を整える

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける



② くびの運動 (節まわし)

ゆっくり大きく動かす



③ くちの運動 (あいうべ体操)



イラスト引用：リハツバメ

当ステーションには 言語聴覚士が2名在籍しています!!



あまてらす訪問看護ステーションでは、専門の知識と経験のあるスタッフがご自宅にお伺いし、お一人おひとりに合った個別のリハビリを行います。

口腔ケアや飲み込み(嚥下)でお困りの方は
あまてらす訪問看護ステーションにご相談ください。

お問い合わせはこちら▶▶ **096-285-3932**

受付時間 9:00～16:00 (土・日・祝は除く) 【HP】 <https://kumamoto-amaterasu.info/>

はなす



talk

きく



listen

たべる



eat

あまてらす訪問看護ステーションでは **言語聴覚士** によるリハビリを行なっています

人と人とのコミュニケーションを大切に

最後まで口から食べられる事を支援します

対象
疾患

- ・中枢疾患：脳血管疾患、頭部外傷、脳腫瘍など
- ・その他：口腔がん、咽喉頭がん、食道がん、廃用症候群など
- ・呼吸器疾患、誤嚥性肺炎など

訓練
内容

- ・言語訓練
- ・高次脳機能訓練
- ・構音訓練
- ・嚥下訓練