

# あさか訪問通信



訪問歯科診療で行う  
リハビリテーション



2024.5月号

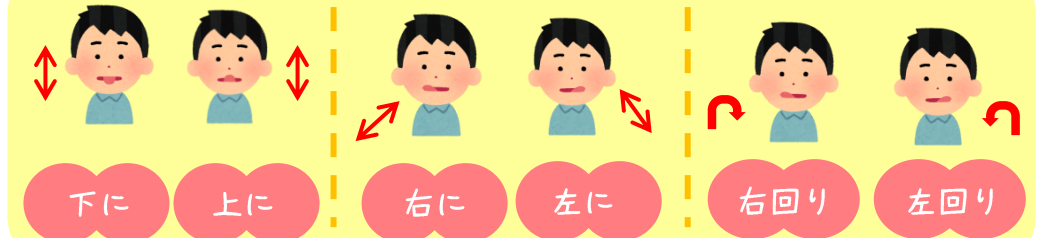
花屋の軒先にカーネーションが並ぶ季節となりました。口腔リハビリテーションは、病気、障害、老化など動きが低下した口の機能の回復や、これ以上の低下を防ぐことを目的に行うお口のリハビリです。症状ごとに方法は様々ですが、自分でも簡単にできるので、試してみてください。動きをスムーズにしてごはんをもりもり食べましょう。

## パタカラ体操

	パ	タ	カ	ラ
動く部分	上下の唇の開け閉め	舌の先	舌の奥(付け根)	舌を反らせる
弱ると?	吸ったり飲んだり困難になる	食べ物を押しつぶせなくなる	飲み込みが難しくなる	食べ物を丸められなくなる
5回ずつ発音しよう	 パパパ パパ くちびるを破裂させるように	 タタタ タタ 舌の先を歯切れよく	 カカカ カカ 舌の奥をのどに押しつけるように	 ラララ ララ 舌の先をくるくるまわして
歌おう♪	「パタパタ」で ぞうさん♪ パータパ パータパ	「タカタカ」で かえるのうた♪ タカタカ タカタ~	「カラカラ」で 七つの子♪ カ~ラカラ カラカラカ	「ラリラリ」で チューリップ♪ ラリラ~ ラリラ~
早口言葉で	かえるぴよこぴよこ みぴよこ ぴよこ	かわせてぴよこぴよこ むぴよこ ぴよこ		

## 舌の体操

舌は筋肉のかたまりです。食べる・話す時に大切な動きをします。食前に5回ずつ繰り返しましょう。



### ●一人でできない場合●

ガーゼに舌をくるんで引っぱり張る!

左右上下



### ●効果●

- ・発音が良くなる
- ・唾液が出やすくなる
- ・舌の動きが良くなる
- ・筋肉がつく
- ・飲み込みやすくなる



☆舌の汚れ・痛みがある場合は早めに歯科医師にご相談ください。

## お口の乾燥には唾液腺マッサージ

### ✓ 5つのチェックポイント

- 1.口がネバネバする
- 2.舌がヒリヒリする
- 3.水なしでは食べられない
- 4.味の好みが変わった
- 5.話づらい



まずは自分でやってみよう♪



あごの周りのマッサージを  
していきましょう!

お口が乾いて唾液の量が減ると、お口の中の細菌が増えて虫歯になるリスクも増えてしまいます。専門の私達がリハビリのアドバイスさせていただきます。毎日続けて、若返りましょう♡