

## 1

## 口腔機能低下症をご存じですか？

こんな症状があてはまると「**口腔機能低下症**」の可能性あります！

- 1 硬いものが食べにくくなった
- 2 汁物を飲むときに時々むせるようになった
- 3 口の中が乾くようになった
- 4 薬を飲みにくくなった
- 5 滑舌が悪くなった
- 6 食事をするのに時間がかかるようになった
- 7 食べこぼしをするようになった
- 8 食後に口の中に食べものが残るようになった



日常生活におけるお口の機能のささいな衰えを放置してしまうと、楽しくおしゃべりしたり、十分な食事をとることができなくなり、心身の活力低下につながっていきます。

口腔機能を検査して、機能の維持・改善を目指しましょう！



## 2

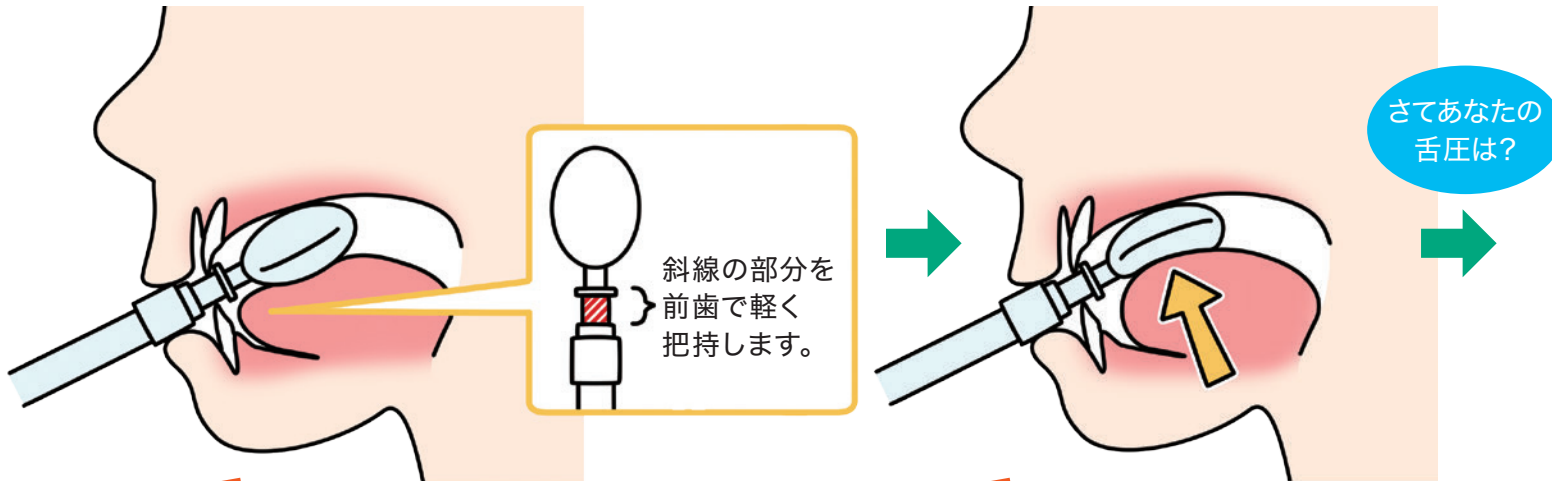
## 安全に食事を楽しむために！ 【舌圧の検査】

舌圧が低下すると、飲食中にむせたり、食べ物が飲み込みづらくなったりします。

舌圧は、トレーニングをすることで、維持や改善ができます。

- 1 バルーンの線が舌と平行になるようにお口に入れます
- 2 舌圧プローブの硬いリングの部分を前歯で軽く噛んで固定するようにします。
- 3 膨らんだバルーンを煮豆だと思って滑って逃げないようにしながら、舌で上顎に思いっきり押しつけてバルーンをつぶしてみましよう。

- 4 最大舌圧値をみてみましょう！  
数値が30kPa未満は低舌圧の可能性があります。



ここがポイント

- 軽く把持するようにリラックスして噛みましょう
- バルーンは噛まないようにしましょう
- 唇は軽く閉じます

ここがポイント

- 7秒ぐらいを目安に押しつぶしつぶけましょう
- 3回～4回ほど測定します

最大舌圧の目安は？

成人男性	35kPa～
成人女性	30kPa～
60歳代	30kPaは欲しい
70歳以上	20kPaは必要

数値はあくまでも目安です。数値が高ければよいということでもありません。少し低くてもトレーニングで維持や改善ができます。

【参考文献】津賀一弘：簡易型舌圧測定装置を用いる最大舌圧の測定、『顎口腔機能の評価』、日本顎口腔機能学会、41-44、2010。

使い方を動画で解説



# 3 どれくらい噛めているかがわかる!? 【咀嚼能力の検査】

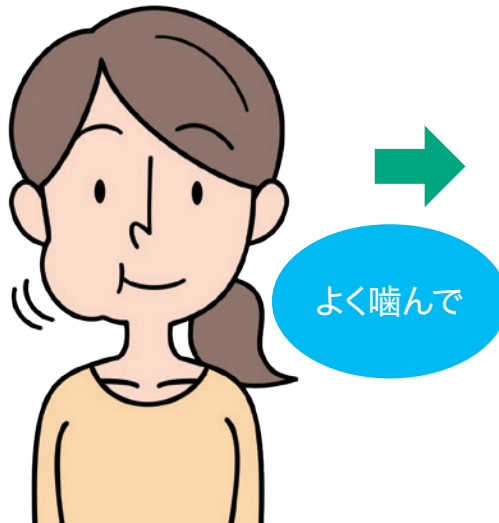
咀嚼とは、食べものを噛みながら唾液と混ぜ、飲み込める状態にすることをいいます。咀嚼能力が低下する原因は、入れ歯や噛み合わせだったり、お口の周りの筋力低下、歯の本数の減少など、さまざまなことが関連しています。

## 検査前に

カクニン  
しよう!

- 入れ歯は装着したままで行います。
- 直前に糖分を含んだ飲食をした場合は3回以上洗口をしてください
- グミはお口に入れたらすぐに噛みはじめてください
- 唾液は飲み込まないようにしましょう

## 1 グミを20秒間よく噛みます



ここが  
ポイント

- 20秒間しゃべらずに、よく噛みましょう
- 20秒後お水を渡しますが、飲み込まず、口に含んでください

## 2 10mLの水をお口に含んで、水と一緒にグミを吐き出します



ここが  
ポイント

- 水をお口に含んだら軽くゆすぐようにしてコップの網の上からコップにすべて吐き出してください
- 飲み込んでしまっても身体には、害はありません

## 3 吐き出した水に含まれるブドウ糖の量を計測します



数値が100mg/dL未満の場合は咀嚼能力低下の可能性あります。

使い方を動画で解説



4

# お口の機能を維持・向上させるトレーニング

## 唾液を増やす！ 唾液腺マッサージ



耳下腺



左右の耳の付け根にある耳下腺の上で親指以外の4本の指でぐるぐる回すようにマッサージします

顎下腺



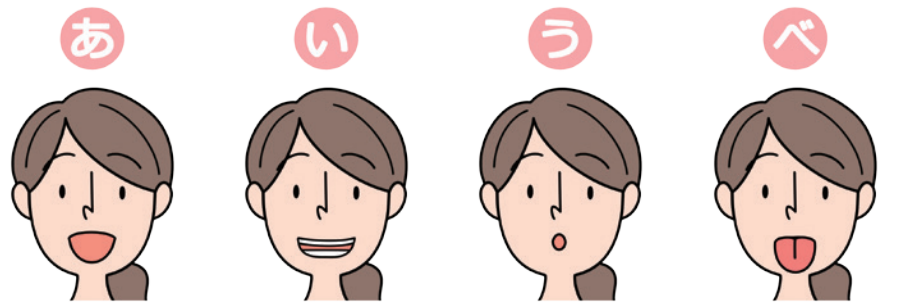
顎下腺の上を親指で少し突き上げるように押します

舌下腺



舌の下側にある舌下腺をゆっくりと少し突き上げるように押します

## あいうべ体操でお口のまわりの筋肉をきたえましょう！



少し大きな口を開けて「あ〜」と発音

唇を左右に引くようにして「い〜」と発音

タコの口のように唇を突き出して「う〜」と発音

下顎に向かって舌を出して「べ〜」と発音

## 舌の筋力アップで食生活を安全で楽しく

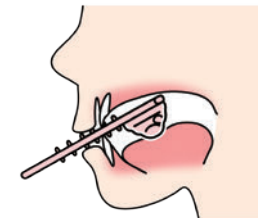
### 【ペコぱんだの使用法】



ギザギザのところ  
が位置決め部

舌で押すところが  
トレーニング部

1 ペコぱんだのトレーニング部を舌の上のせて位置決め部を歯でくわえます



2 舌でトレーニング部を押し上げます

