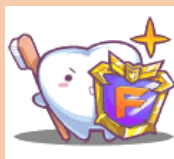


『摂食嚥下・口腔ケアだより』 第7号(2017/7/4)

「話す」「食べる」を支える口の中の力持ち **舌**

私達は、毎日無意識に「舌」を使っています。話す、飲み込む、味を感じる、口に入った異物を取り除く・そのどれもが舌の動きのおかげです。そして、実は「噛む」時にも「舌」は重要な役割を持っています。口の中に運ばれた食べ物は、舌と頬を使って下の奥歯の噛み合わせる面に乗せられ、そこに上の歯が合わさる事で「噛む」動作が成立します。効率よく、噛んで食べるためには、歯だけではなく、舌や頬の動きを連動させる協調運動が欠かせません。食前に行う「お口の準備運動」として、簡単にできる口唇・舌の体操と、唾液マッサージをお勧めします。健康な歯と元気な舌・口の周りの筋肉で、いつまでも「安全に」「おいしく」食事、会話も楽しみましょう!!

			
舌を鼻の頭につけるように上に動かす	舌をあごにつけるように下に動かす	舌をできるだけ前に出し左右に動かす	口の周りをなめるように舌を左右にまわす



次の4つの動作を順にくり返します。 1回5秒 1分10回



①「あ」と口を大きく開く ②「い」と口を大きく横に広げる ③「う」と口を強く前に突き出す ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

6月の口腔ケアチームの活動報告

6月14日～16日の期間、名古屋国際会議場にて開催された第28回日本老年歯科医学会学術大会に参加しました。2年に1度の7部門の合同学術大会とあって、豊富な内容のシンポジウムやセミナーで、多くの方が来場されました。

今回の学術大会において、砂川元先生が、日本老年歯科医学会への功績を称えられ、『**名誉会員称号**』を授賞されました。



6月1日～2日の期間「第18回九州ブロック介護老人保健施設大会in長崎」が開催されました。桜山荘から「桜」の上原千里主任と大城順子さんが参加され、発表されました。

口腔ケアチームは、地域への講演会や歯ブラシ指導、お口に関することなどの相談も受け付けています。ご意見・ご質問などがありましたら、下記までご連絡下さい。

☎:098-856-1111 FAX:098-856-1408 文責:金城ゆかり

