

嚥下調整食

口の働き



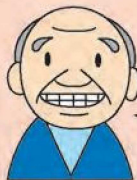
口の働きは大きく分けると「食べる」、「話す」、「呼吸する」の3つがあります。特にこの中でも口から食べることは、栄養状態や体力の維持・向上ばかりでなく、日々を意欲的に生活していくために大切です。食べ物を食べる時は口の中に食べ物を取り込みます。このとき唇をしっかりと閉じる必要があります。また、食べ物をのどへ運ぶときには舌を、飲み込むときにはのどや首の筋肉を使います。私たち

は当たり前のように食べることができていますが、加齢や疾患により食べ物を嚙んだり飲み込んだりする力が低下します。すると食べられないものが増えたりむせたりすることが多くなります。いつまでも口の健康を維持するために、口を閉じるための唇の力、飲み込むときの舌やのど・首の力を保つことが大切です。下の図のような体操を続けて行うのがよいと思います。

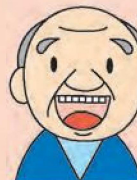
口の体操



ウー



イー



「パ」「タ」
「カ」

唇をとがらす、横に引くを交互に行います。

舌を出したり引っ込めたりを交互に行います。

「パ」、「タ」、「カ」を繰り返します。