



お口の健康、気にかけてますか？

摂食・嚥下障害看護認定看護師 川口 美紀

みなさんこんにちは。突然ですが食べることは好きですか？口から食べることは生きていくために必要な栄養を得るだけでなく、食べることによる満足感や楽しみ、コミュニケーションの手段になるなど、身体的・精神的・社会的に意義のある活動です。

口から食べるためには、口の中が清潔で機能が正常に働いている必要があります。また、口は食事だけでなく、呼吸や発声等多くの役割を持っている器官です。口と一言に言っても様々な器官によって構成されています。まずは、それぞれの名称と役割について紹介します。

唇

食事の際に食べ物が口の外にこぼれるのを防ぎ、噛んだり、飲み込んだりする時に協調して働きます
呼吸の補助や発音、表情を作る役割があります

歯

食べ物を噛み砕き、飲み込みやすい塊を作る働きがあります
発音を助け、顔の形を支える働きがあります

頬

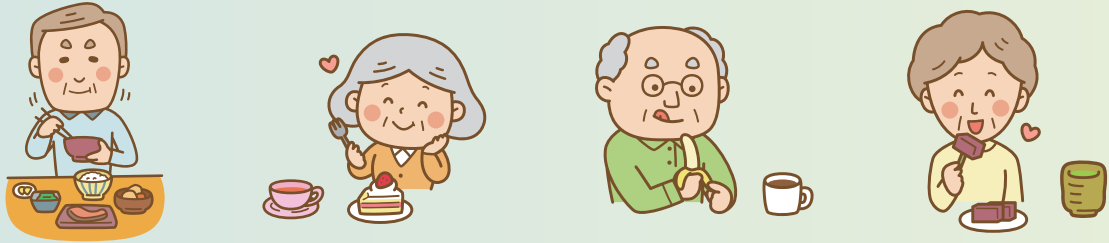
頬と舌の働きにより食べ物を歯の上に移動させ、とどめることで効率よく食べ物を噛み、飲み込みやすい塊にすることができます

舌

味覚を感じます
食べ物と唾液を混ぜ合わせ、噛んだ食べ物を保持する役割があります
発音を助ける働きがあります

このように様々な器官が様々な働きを行い、食事という活動を行っているということが分かります。

そのため、これらの働きが不十分になってしまうと、食事が十分にとれないことによる「**低栄養**」、食べ物や口の汚染が気管に誤って入ってしまうことによる「**誤嚥性肺炎**」、食べ物を飲み込みやすい形状にすることが出来ないまま飲み込んでしまうことによる「**窒息**」等による生命の危機に直面する危険性があります。そしてこれらの機能は、様々な疾患や加齢、治療により、低下したり障害が生じたりします。



そこで今回はこれらの働きを回復、維持するのに役立つ、ご自宅でも簡単に出来る「**嚥下体操**」についてご紹介します。

「**嚥下体操**」は飲み込みに関わる首や肩、胸郭、口の運動を行い、飲み込みやすくするための体操です。食事前の準備体操や食事に関わる筋肉のリラクゼーションにもなります。

えんげたいそう 嚥下体操

まずは姿勢を整える！

- ・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



①深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくりと深呼吸。



鼻から吸う



口から吐く

②肩の運動

肩をまわします。

▶ 前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。



③首の運動

首をまわします。

右回し、左回し、両方とも。



ゆっくり回す

④くちの運動

▶ くちを大きく開けると、しっかり閉じるのを繰り返す。



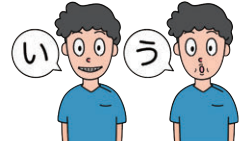
開ける



とじる

⑤くちの運動2

▶ 「い〜」と横に引く。
「う〜」と尖らせる。

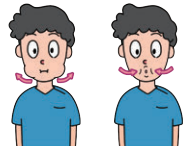


横に

前に

⑥頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



ふくらます

すぼめる

⑦舌の運動

▶ 舌を大きく動かす。



前に出す



上に向ける



左・右

⑧発音練習

▶ 「パタカラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。



パタカラ

リハツバメ

画像引用：リハツバメ <https://zaitaku-st.com/>

※頸椎症など頸部の疾患がある場合は首の回旋運動は控えてください。

また、めまいなどの症状に注意して行ってください。

「**嚥下体操**」は食事の前に行うことで、口の中や周りの筋肉を動かし唾液が良く出るようになり、食事がしやすくなりますが、無理をせずご自身の体調やタイミングの良い時に行ってみてください。

安全に楽しく、おいしく口からの食事を続けていくために、お口の健康を気にかけていただけたらと思います。