



レッツ！口腔ケアで介護予防！



高齢者の口腔機能の低下について



舌や唇の運動能力を測定してみましょう！

- ① 「パ」を10秒間できるだけ早く繰り返します。
- ② 発音した数を紙にペンで点を打って、あとで点の数を数えます。
- ③ 1秒間に何回言えましたか？

6回以上で正常です。

ICレコーダーなどで録音して数えても大丈夫です！

飲み込む力を測定してみましょう！

30秒間で何回唾を飲み込めますか？

3回以上で正常です。

できるだけ多く唾を飲み込んでみましょう！

★口腔体操の紹介★

舌の体操

口を大きく開け、舌を「べー」とできるだけ長く出しましょう。次に上唇をなめます。さらに口の両端もなめます。

- ①舌を大きく出す
- ②上唇をなめる
- ③口の両端をなめる



唇の体操

口をひよっとこのようにとがらせ、次に横にひいて上下の歯を出しましょう。

- ①口を「うー」ととがらせる
- ②横に「いー」とひいて上下の歯を出す

