

## 安全に食べるためには 口腔ケアが大切です

適切なブラッシングを心がけましょう



歯面に対して  
約45°の角度  
を意識してく  
ださい  
柄の太いブラシは持ちやすく  
便利です

このようにすればだいたい15分程度はかかりますが  
無理な場合は一日1回でも丁寧なケアを

歯だけでなく舌や粘膜のケアも重要です



汚れは粘膜にも  
付着しています

スponジブラシを  
活用しましょう

- 奥から手前に動かす
- 先端を回転させることで  
清掃とマッサージが可能です

義歎（入れ歎）のある方は  
お手入れを欠かさずに



定期的な清掃を  
行ってください。24時間入れっぱ  
ただし、研磨剤は  
入りの歎磨剤は消  
キズになるので  
使用しないでく  
ださい

・夜間は外すなど、  
なしあけてください  
・歎磨剤は消  
毒効果もあります  
保湿剤を塗布すること  
で口腔の乾燥防止につ  
ながります

保湿剤を  
活用するのも  
有効です



口の乾燥は、  
口の汚染につながり、  
感覚の低下もたらし  
ます  
保湿剤を塗布すること  
で口腔の乾燥防止につ  
ながります

スponジブラシ、歯間ブラシ、保湿剤は医療売店に、  
歎磨剤は院内コンビニエンスストアにて販売が  
ございます。

### ① 食べる前の準備体操

意義／頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

毎食前 1セット実施  
(1~2分)

#### ① 深呼吸

(数回繰り返す)



#### ② 首を倒す

おなかが  
ふくらむように

おなかに  
手をあてて

おなかがへこむように

#### ③ 首を回す

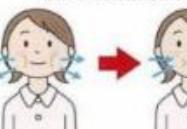


#### ④ 肩を上げ下げする



#### ⑤ 頬を膨らませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



#### ⑥ 舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



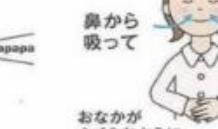
#### ⑦ 息がのどに当たるように 強くすって止め、三つ数えて吐く

#### ⑧ パパパ ラララ カカカと ゆっくり 言う

papapa

#### ⑨ 深呼吸

(数回繰り返す)



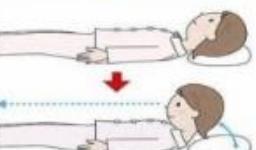
### ② 嚥下おでこ体操(または頸部拳上訓練)

意義／嚥下筋力強化

毎日 1セット実施  
(5~10分)

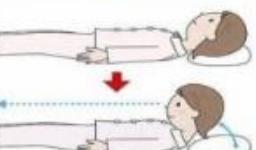
#### 頭部拳上訓練

仰臥位で肩を床につけたまま、  
頭だけをつま先が見えるまで  
できるだけ高くあげる。



#### 嚥下おでこ体操

額に手を当てて抵抗を加え  
おへそをのぞきこむ。



### ③ 先音訓練

意義／声門閉鎖の改善、  
呼吸筋力強化訓練

毎日 1セット  
実施(5~10分)

あ～！

あ～！

カラオケでも  
朗読でもよい。  
なるべく  
大きな声を出す。

# 安全に食べる ための しおり



近畿大学病院  
誤嚥対策ワーキンググループ



近畿大学

#### 参考文献・引用文献

- 脳卒中の摂食・嚥下障害：藤島一郎 医歯薬出版
- 嚥下障害ポケットマニュアル：聖隸三方原病院嚥下チーム 医歯薬出版
- 摂食機能療法マニュアル：道健一・黒澤崇四 医歯薬出版
- 嚥下障害の臨床：日本嚥下障害臨床研究会 医歯薬出版
- NSTのための経腸栄養実践テクニック：佐々木雅也 照林社