



今回は、261号でお話した『舌圧検査』によって「低舌圧」と診断された場合のリハビリについてお知らせします

舌圧低下症のリハビリは、**舌の動きの低下を改善**し、食べる・飲み込む・話すといった口腔機能の回復を目的として行われます。

具体的には…

- ポッピング訓練
- 舌を前後左右に動かす運動
- 舌を回したり上顎に押し付けるなどがあります！



● 舌を口の中ではじいて、ポンッと音を鳴らしましょう

舌鳴らし
ポンッ!

● 舌の筋力を鍛える顔の運動をしましょう

舌の筋力訓練

舌で左右の頬を内側から押す

● 舌の筋力を鍛える器具を使用しましょう

舌の筋力訓練器具

出典：日本老年歯科医学会

上記の訓練を継続することで
口腔機能の維持・向上を図ります。

リハビリは歯科医師の指導のもとで
個々の状態に応じて実施されます

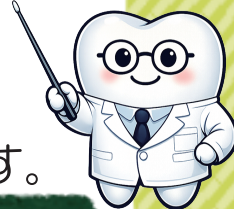


梅雨の気配が近づいてきましたが 皆さまいかがお過ごしでしょうか？

年齢を重ねると、「食べにくい」「むせやすい」「お口が乾く」といったお悩みが増えてきます。

これらは**お口の機能の変化によるもの**です。

今回は、お口の健康を保つためのポイントをご紹介します。



- 毎日の歯磨きを丁寧に行いましょう
- 入れ歯は毎日きれいに洗いましょう
- よく噛んでゆっくり食べましょう
- お口の体操（あいうべ体操など）を取り入れましょう



*口を大きく開く



*口を大きく横に広げる



*強く前に突き出す



*舌を突き出して下に伸ばす

※1日30回程度を目標にしましょう
痛みがある場合は無理をしないでください



お口の乾燥を防ぐために、こまめな水分補給も大切です。

お口の健康は、食事や会話を楽しむためにとても重要です。
気になることがありましたら、どんな小さなことでもお気軽に
ご相談ください。

これからも元気に過ごせるよう、一緒にお口の健康を守っていきましょう！



歯科衛生士：椎名 早織

大網歯科医院

〒299-3236
千葉県大網白里市みやこ野2-2-1
TEL 0475-72-6480
FAX 0475-72-8059
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 0475-73-6480
FAX 0475-53-6982

片貝デンタルクリニック

〒283-0104
千葉県山武郡九十九里町片貝2380
TEL 0475-70-7171
FAX 0475-76-4888
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 0475-76-8201
FAX 0475-71-3472

おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031
千葉県千葉市緑区おゆみ野4-3-9
TEL 043-300-3939
FAX 043-300-3940
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 043-300-3600
FAX 043-300-3700

千歯会便りに関するお問い合わせ 千歯会 TEL 0475-53-6260

医療法人社団 千歯会