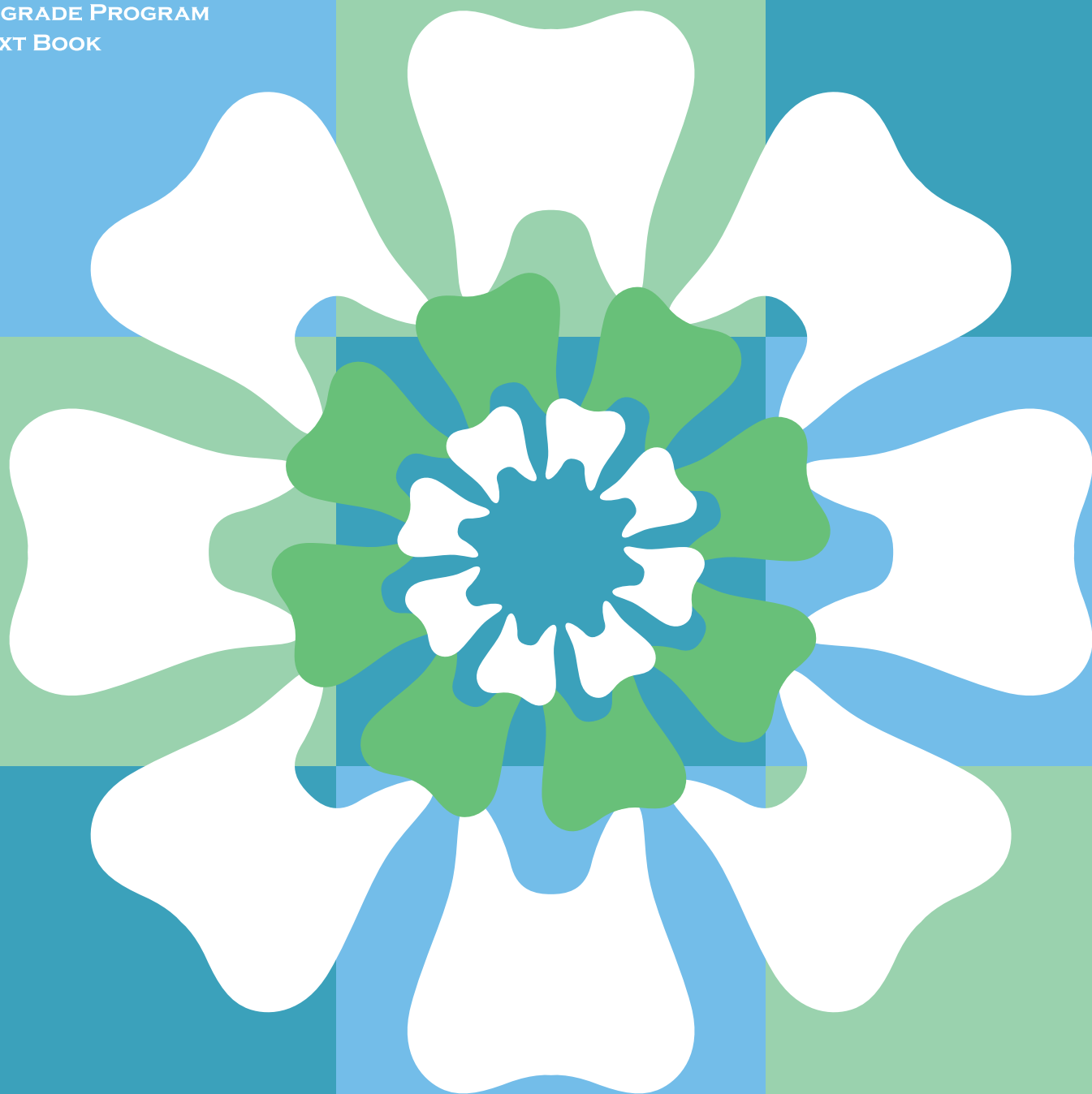


ORAL HEALTH  
UPGRADE PROGRAM  
TEXT BOOK



# 口腔機能向上プログラム

## テキストブック 第2版

あぜりあ歯科診療所

# もくじ

## <評価表>

## <講義編>

第 1 章	介護予防とは .....	6
第 2 章	お口の観察 .....	10
第 3 章	お口のお手入れ方法(1) .....	12
第 4 章	お口のお手入れ方法(2) .....	14
第 5 章	気道感染予防について .....	16
第 6 章	顔と舌の筋肉について .....	18
第 7 章	咀嚼について .....	20
第 8 章	元気を保つお食事について .....	22

## <口腔機能トレーニング編>

正しい姿勢の作り方 .....	28
深呼吸 .....	30
指の刺激 .....	30
首の運動 .....	32
肩の運動 .....	33
上肢の運動 .....	34
口の開閉と舌のストレッチ .....	35
口の開閉と頬、首のストレッチ .....	36
舌のストレッチ .....	37
口輪筋・頬の運動 .....	38
「パ・タ・カ・ラ」の発声練習 .....	38
唾液腺マッサージ .....	39

## <構音訓練編>

構音訓練の必要性 .....	42
付け足し言葉 .....	43
いろはかるた .....	44
寿限無 .....	46

# <唾液腺マッサージ>

## 耳下腺



指をほおにあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわす

(10回)

2~3 回くりかえしましょう

## 顎下腺



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで

(5回)

## 舌下腺



両手の親指をそろえ、顎のま下から舌をつきあげるようにゆっくりグーっと押す

(10回)