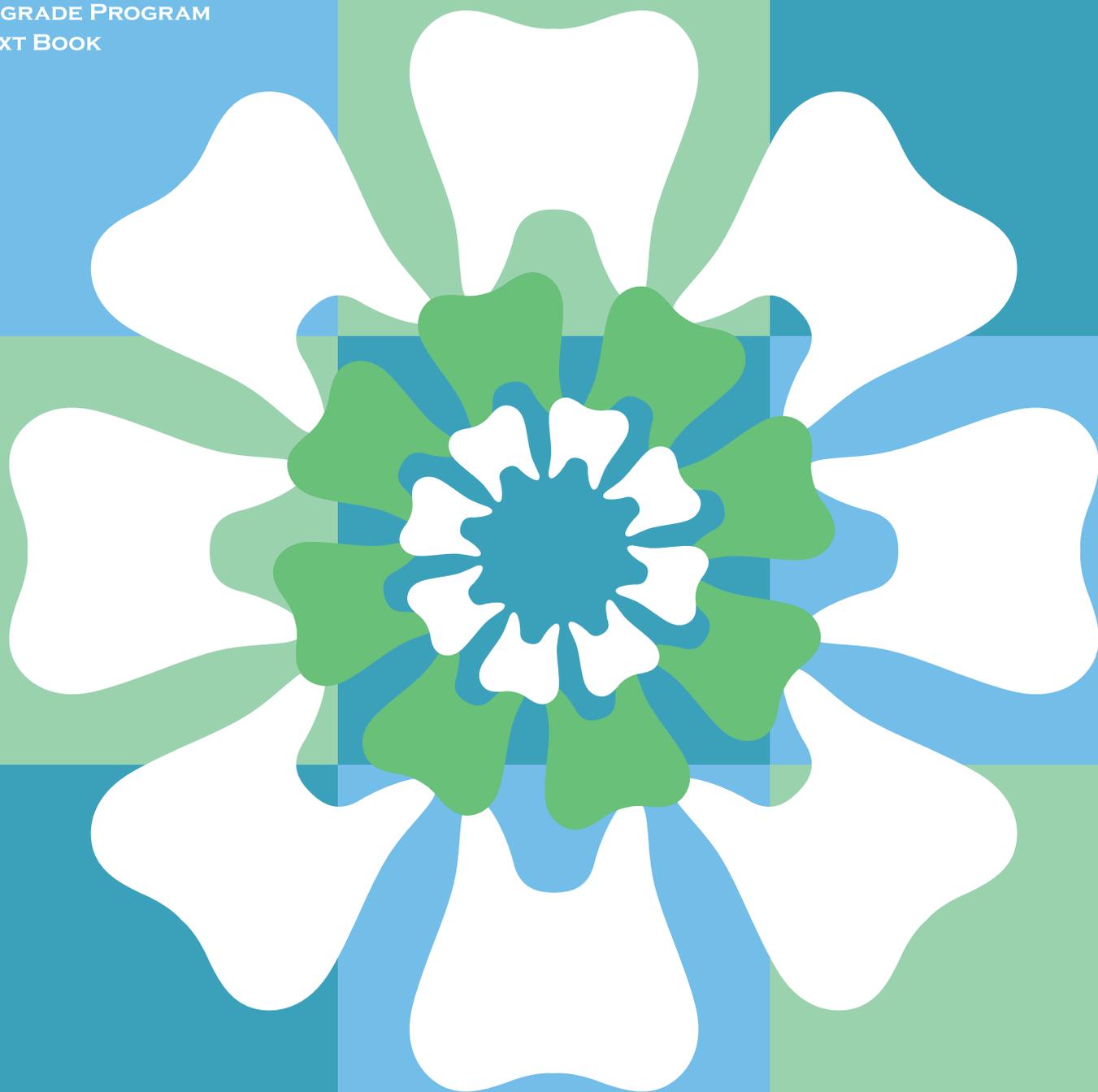


ORAL HEALTH
UPGRADE PROGRAM
TEXT BOOK



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)