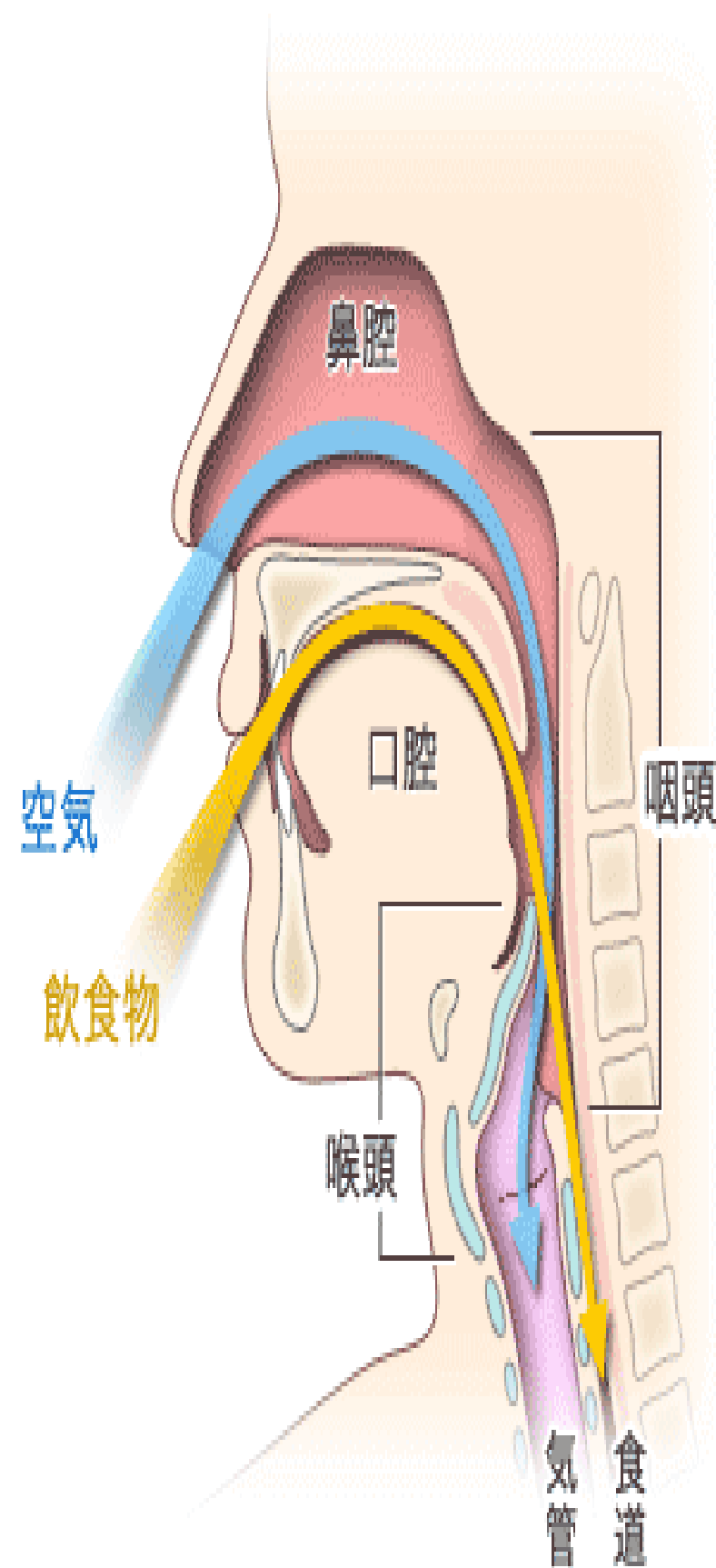


◎嚥下の仕組み



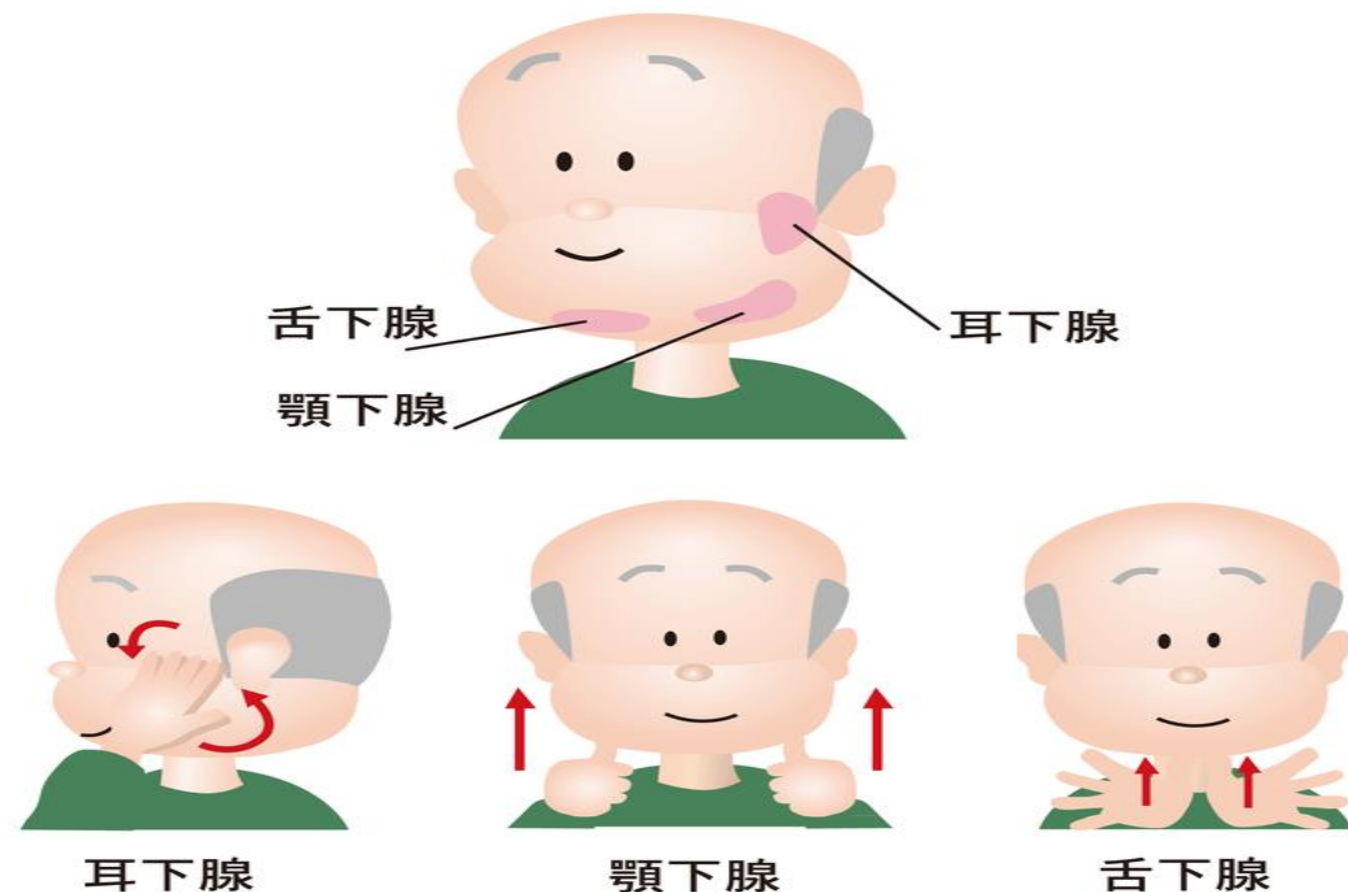
◎唾液の働き

- ・唾液は 1 日トータルで 0.5～1.5 ℓ 分泌される。
- 口の中に 2～3ml(小さじ 2 分の 1 程度) 存在している



- ・唾液を出しやすくするためには、十分な水分補給を心がけることが必要。
- 唾液は運動や刺激によっても分泌量が増える。
- 話す・歌う・笑うなど日常的に口を動かすことは、最も手軽なトレーニング。
- 意識的に唾液の分泌を促すためには、唾液腺マッサージや舌のトレーニングにも有効。
- 噛み合わせがしっかりできていれば、かための食品を食事に加えてみたり、ガムやするめなどもよい。

◎唾液腺マッサージ



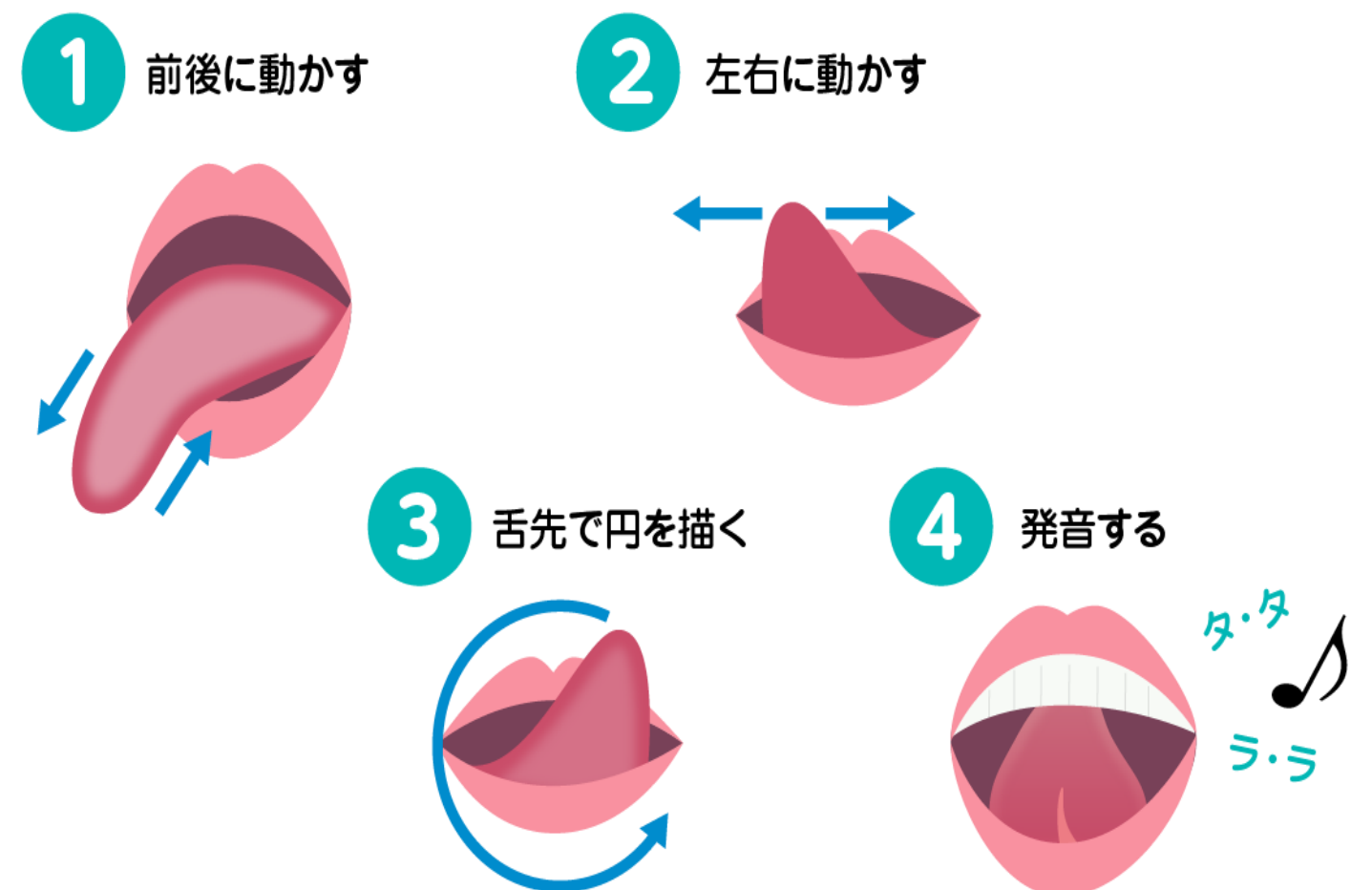
※唾液腺マッサージの効果

- ・口の自浄作用が働く
- ・痛みなどの症状が和らぐ
- ・口腔乾燥の方の口腔ケアがしやすくなる
- ・口周りの筋肉の緊張がほぐれ、口が開きやすくなる
- ・食べること、飲み込むこと、会話がしやすくなる

※唾液腺マッサージはいつ行えばいいのか

嚥下体操同様、食事前に行うと唾液の分泌が促進され、
食事がしやすくなる。

◎舌のトレーニング



・舌を動かすと、舌周囲の筋肉が鍛えられ、唾液の分泌が促される。

- ①大きく口を開け、舌を出したり引っ込めたり、前後に動かす。
- ②舌を思い切り前に突き出しそのまま左右に動かす。
- ③舌を伸ばして舌全体をなめるように舌先で円を描く。
- ④上の前歯裏で舌先を当て、舌打ちのような音を出す。
(タタタ、ラララなど)