



医療法人社団 慶実会
グレースデンタルメディカル
クリニック千葉分院
〒270-0101
千葉県流山市東深井236-1
TEL:04-7128-6851
FAX:04-7128-6852



『食べこぼし』していませんか？

【口腔周囲筋のアセスメント】

下記の3つの項目について、可能なら○、もう少しなら△、できていなければ×を記載してみましょう。

① 頬ふくらましができる。

頬を片方ずつ膨らました後、指で押してみましよう。十分膨らんで押しても空気が漏れなければOK。

② ブクブクうがいが上手にできる。

うがい時に水漏れがなく、頬がよく膨らみ、水音がよく聞こえればOK。

③ 「パ」を4～5回／秒以上言える。

パを10秒間にできるだけ早く繰り返し発音し、発音回数を数えて10で割り、1秒あたりの回数を測定する。途中で息継ぎしてもOK。

低下を示す基準値は、64歳未満は5回、65歳以上は4回を目安にする。

×がある方、『食べこぼし』をすることがある方は筋力アップトレーニングや、お口まわりのトレーニングに取り組みましよう。

頬や口唇の筋力の衰えにより、食べこぼしや十分なうがいができなくなる方がとても多いのです・・・。

コロナ禍での会話の制限やマスクによりお口まわりの動きが減るなど、近年特に増えています。

うがい以外はマスク着用でもできるトレーニングですので、ぜひ毎日やってみてくださいね！



お口の健康は全身の健康につながります。

歯が「ある」、「ない」にかかわらず、お口の中やお食事に関してお困りのことがありましたら、お気軽にご相談をお待ちしております。