

## ご視聴の皆さまへ

- 配信動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します。
- 動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます。
- この配信動画は、当センター利用者の保護者の方のみ視聴可能です。
- 第三者に動画および付属資料の URL を拡散することはお控えください。



## 食べ方の発達を知って 楽しく・おいしく ～④口腔ケア～

横浜市リハビリテーション事業団  
理学療法士



## 口腔ケアの目的

口腔内の  
清潔や保湿  
を保つ

食べる準備



口腔周囲を  
動きやすくし、  
機能を向上

免疫力を  
高める

虫歯や歯周病の予防以外にも大事な目的があるよ  
ケアの方法は目的に応じて様々



## 口腔内によごれや乾燥があると…



味を感じるのは  
舌・上顎・頬・喉

よごれや乾燥があると…

- ・味を感じられない
- ・食べ物が口腔内に貼りつく
- ・食べ物を送り込みにくく、飲み込みにくい
- ・口腔内の細菌が繁殖
- ・虫歯や歯周病



## 口腔ケアの目的に合わせたケア方法

食べかす除去: 歯ブラシ・歯間ブラシ  
粘膜清掃 : スポンジブラシ・舌ブラシ  
脱脂綿・口腔ティッシュ  
保湿 : 保湿剤(ジェルなど)・口腔スプレー



YRS  
ユアーズ

## 歯ブラシを嫌がる原因



YRS  
ユアーズ

## ブラッシングのポイント①



YRS  
ユアーズ

## ブラッシングのポイント②



YRS  
ユアーズ

## 口腔マッサージ(ガムラビング)



指で行う歯茎のマッサージ  
・口の周りの筋肉が硬い部分  
・歯ブラシが口に入りにくい  
場合  
・歯肉炎など歯茎の血行が  
悪い場合



上唇小体は傷つけないように  
注意!

YRS  
ユアーズ

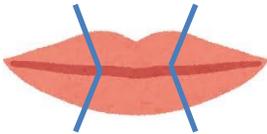
## 口腔マッサージのポイント

- ・マッサージは指の腹全体を歯肉にあててゆっくりと行う。
- ・歌と合わせて遊びの場面や食前の準備体操として楽しみながら行う！！
- ・マッサージを行うと唾液が出やすくなり、飲み込みやすくなる。

YRS  
ユアーズ

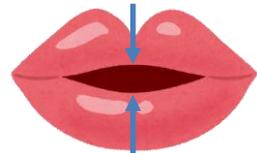
## 口唇のマッサージ

①



上下の唇を3等分し、  
1/3ずつ親指と人差し  
指で口唇を軽くつかむ

②



指の腹を横から当てて  
上唇全体を下に下げる  
下唇全体を上を上げる

口の開け閉めがしやすくなると、食事の取り込みや  
口を閉じて食べやすくなるよ!

YRS  
ユアーズ

## 口周囲のマッサージ



頬や顎関節を軽く  
ゆっくりと円を描く  
  
口を開けやすい  
歯で頬を噛みにくい



顎の下(舌の付け根)に親  
指の腹を当てて上に押す  
  
口や舌を動かしやすい  
飲み込みやすい

YRS  
ユアーズ