

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。



ごしちょうのみなさまへ

はいしんどうがおよびしりょうのちょさくけんは、よこはましりはびりてーしょんじぎょうだんがほゆうします。
どうがおよびしりょうのむだんてんさい、ふくせい、てんよう、はんばいなどのにじりようは、かたくきんじます。
このはいしんどうがは、とうせんたーりようしゃのほごしゃのほうのみしちょうかのうです。
だいさんしゃにどうがおよびふぞくしりょうの URL をかくさんすることはおひかえください。

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

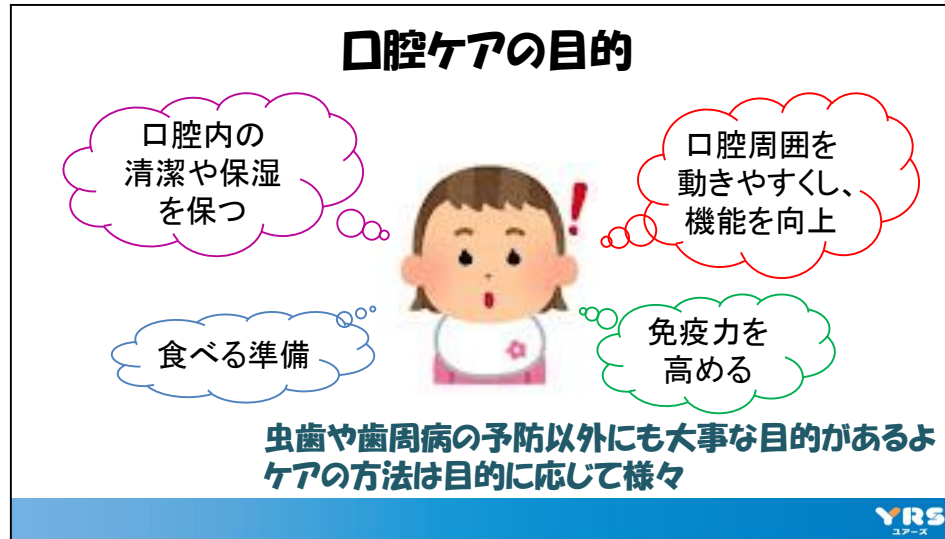
YRS
ユアーズ

たべかたのはったつをしってたのしく・おいしく

④こうくうけあ

よこはましりはびりてーしょんじぎょうだん

りがくりょうほうし



こうぐけあとは、むしばや ししゅうびょうのよぼうを すぐにいめーじしやすいとおもいますが、じつはほかにも いろいろなもくてきがあります。

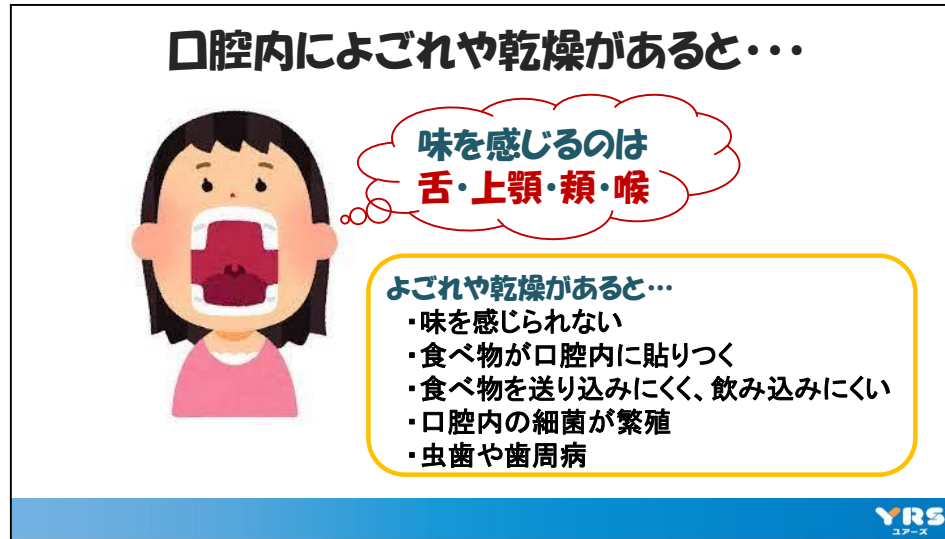
たとえば、こうぐないのせいけつや ほしつをたもつと たべもののあじをかんじやすくなり、くちのなかに たべもののものこりにくくなることで、のみこみやすくなり たべるじゅんぴにもなります。

また、くちのまわりやほお、したなど こうぐしゅういをまっさーじなどをおこなうと、くちをうごかしやすくなり こうぐきのうのこうじょうにもつながります。

さらに、こうぐないのかんきょうをせいけつにたもつと ぜんだまきんがふえ、めんえきりよくをたかめるこうかもあります。

このように、こうぐけあのもくてきは ふくすうあることがわかります。

けあのほうほうについても、もくてきにおうじて さまざまなほうほうがあります。



つぎに、こうぐうないによごれや かんそうがあると、どんなえいきょうがあるか おはなしします。

たべもののあじをかんじるぶぶんは、したにくわえて うわあごやほお、のどなど こうぐうないぜんたいでかんじています。

そのため、こうぐうないに よごれやかんそうがあると、あじをかんじるせんきーが はたらきにくくなり、たべもののあじを かんじられなくなります。

また、こうぐうないがかんそうしていると たべものがこうぐうないにはりつきやすくなり、たべものが したやほおにくっついて はのうえにのせにくく かみにくい、かんだものを くちのなかでまとめにくい、くちからのどにおくりこみにくい、のみこみにくい など こうぐうきのうにもえいきょうしてきます。

また、よごれやかんそうによって こうぐうないのさいきんが はんしょくしやすくなり、むしばや ししゅうびょうとなりやすいです。

このように、こうぐうないをせいけつにし、じゅうぶんにほしつすることが、しょくじだけでなく けんこうにもつながることがわかります。

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

つぎに、こうくうケアのもくてきに合わせた ケアほうほうについてです。

まず、しょくじのたべかすじよきよには、はぶらしや しかんぶらしがあります。はのよごれは はのあいだにもたまりやすく、むしばのげんいんにもなりやすいため、まいにちのはぶらしにくわえて、しかんぶらしをへいようすると よりこうかてきにむしばや ししゅうびょうのよぼうがおこなえます。

いっぽうで、だっしめんや すぽんじぶらしなどは はのひょうめんをふきとることはできますが、しかんのよごれがとりきれず、しかんにたべかすをおしこんでしまうこともあるため、はぶらしや しかんぶらしのしょうをおすすめします。

ねんまくのせいそうでは、すぽんじぶらしや だっしめんなどをつかって、はぐきやした、ほおのうちがわなど ねんまくをふくことで こうくうないをせいけつにたもち、ほしつにもつながります。

また、ほしつには じえるなどのほしつざいや こうくうすふれーをもちいることも ゆうこうです。



つぎに、おこさんによっては はぶらしをいやがる場合があります。

いやがるげんいんについては、はぶらしのぶらっしんぐがつよすぎて はぐきにいたみをかんじている、こうないえんや しにくえんによって しみたりいたみをかんじている、むしばがあり いたみをかんじているなど、はぶらしによる こうくうないへのしげきが いたみにつながっているばあいがあります。

また、はぶらしをするために うごかないようにからだをおさえつけられたくない、おさえつけられたり いたみをともなった このいやなけいけんが はぶらしをいやがるげんいんになることもあります。

おこさんがいやがるときは なにかかならずげんいんがあるため、おこさんがどんなことをいやがっているか、はぶらしをおこなうかんきょうや ながれをふりかえてみましょう。



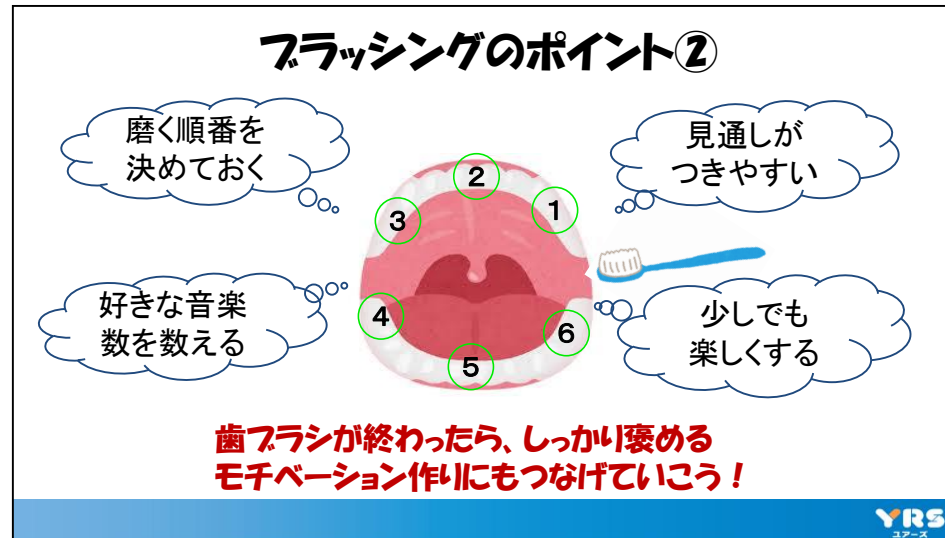
つぎに、ぶらっしんぐのぼいんとです。

まずだいじなぼいんとは、ぶらっしんぐでは はぶらしをかるく しかんや しにくにあてましょう。

はぶらしをつよくおしつけると けさきがまがり、しかんのおくにとどきにくくなります。また、つよくおしつけると はぐきにいたみをかんだり、しにくをきずつけて しゅつけつにつながるかのうせいもあります。

つぎに、はぶらしのけさきを はとは、はと しにくのあいだにあてたら、は1〜2ほんをめやすに ぶらしをこきざみにうごかします。

ぶらしをこきざみにうごかすことで、しかんにぶらしのけさきがいりこみ、よごれをとりのぞきやすいです。



さらに、はをみがくじゅんばんを きめておくことで みがきのこしがなくなりやすく、おこさんも ぶらっしんぐをおこなうながれがわかりやすく、みとおしがつきやすいです。

また、ぶらっしんぐのあいだに すきなおんがくをながす、かずをかぞえることで、みとおしにつながりやすく、すこしでもたのしいじかんにしていきます。

はぶらしがおわったら、おこさんをしっかりほめて、はぶらしへのモチベーションづくりにもつなげていきましょう。



つぎに、こうぐまっさーじです。がむらびんぐとよぶこともあります。

こうぐまっさーじは、ゆびでおこなうしにくまっさーじのことで、くちのまわりのきんにくがかたいぶぶんや はぶらしがくちにはいりにくいばあい、しにくえんなど はぐきのけっこうがわるいばあいにおこなうとゆうこうです。

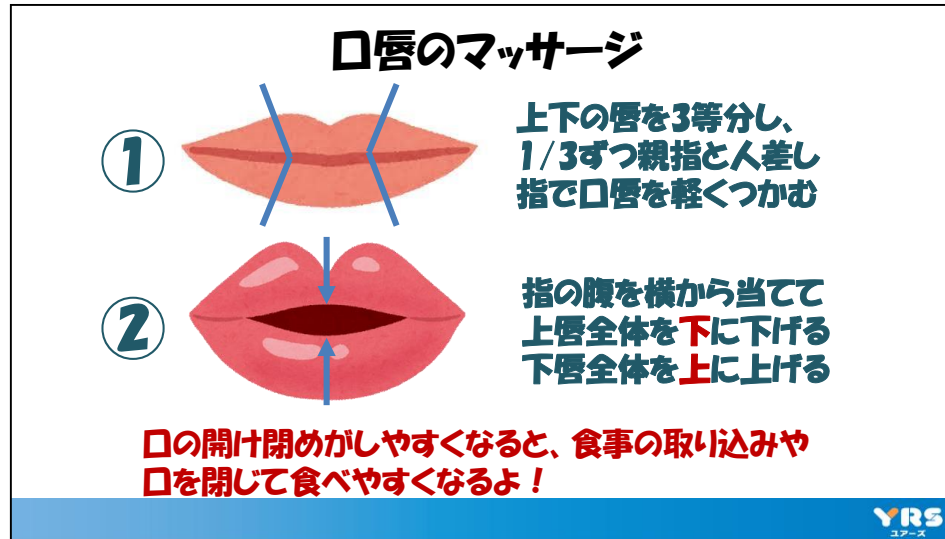
いっぽうで、じょうしんしょうたいとよばれる うわくちびるのうらがわにある くちびるとはぐきをむすぶひだを きずつけないようにちゅういして ゆびをうごかしていきましょう。

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

こうぐまっさーじのぽいんとは、まっさーじは ゆびのはらぜんたいをしにくにあてて ゆっくりとおこないます。
うたとあわせて あそびのばめんやしよくぜんのじゅんびたいそうとして たのしみながらおこないましょう。
また、まっさーじをおこなうことで だえきがでやすくなり、のみこみやすさにもつながります。



こうしんのまっさーじでは、じょうげのくちびるを 3とうぶんして1/3ずつおやゆびとひとさしゆびで こうしんをかるくつかむ
ほうほうと ゆびのはらを くちびるのよこからあてて、うわくちびるぜんたいを したにさげる、したくちびるぜんたいを うえに
あげるほうほうがあります。

こうしんのまっさーじでは、くちのあけしめがしやすくなり、しょくじのとりこむうごきや くちをとじてたべやすくなります。



くちしゅういのまっさーじは、りょうてをほおや がくかんせつにかかるくあてて、ゆっくりと えんをかくように まっさーじするほうほうでは、くちをあけたり うごかしやすくなる、ほほのきんにくがやわらかくなると はとほほにじゅうぶんなすきまができて はでほほをかみにくくなります。

また、あごのしたにある したのつけねのあるぶぶんに おやゆびのはらをあててうえにおすほうほうもあります。

したや あごのしたのきんにくがやわらかくなることで、くちや したを うごかしやすくなり のみこみもすむ一ずになりやすいです。