

スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

～口腔リハビリってご存知ですか？～

口腔リハビリテーションは、病気、障害、老化などで動きが低下した口の機能の回復や、これ以上の低下を防ぐことを目的に行う、お口のリハビリです。

症状ごとに方法はさまざまですが、自分でも簡単にできるので、試してみてください。

よく噛むためのリハビリ

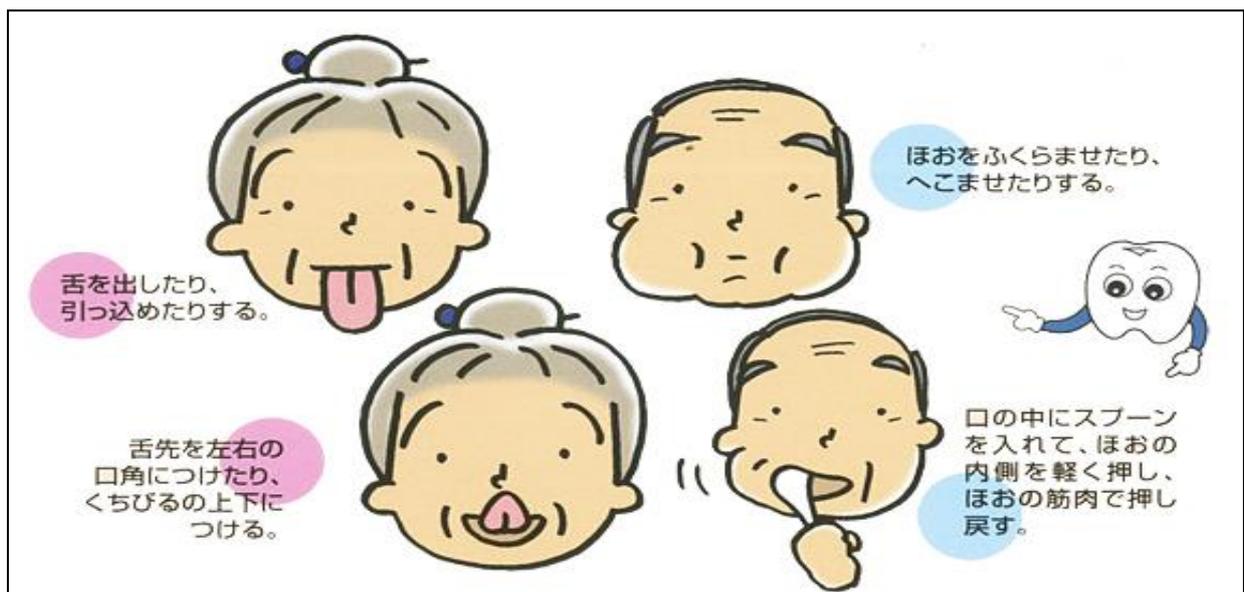
上手に物を噛むためには、舌やほおの動きが大切です。

これらの動きがよくなないと、歯があってもうまく噛めず、口の中でもぐもぐしてしまいます。

舌やほおのストレッチで、口の動きをしなやかにしましょう。

★口のストレッチ

- ・舌を出したり引っ込めたりする。
- ・ほおをふくらませたり、へこませたりする。
- ・舌先を左右の口角につける。
- ・舌先を唇の上と下につける。



口の中にスプーンを入れ、ほおの内側から外側に軽く押して、ほおの筋肉でスプーンを押し戻す。また、首を前後左右に倒してストレッチし、緊張をやわらげると、舌や喉の動きがなめらかになります。

口腔ケアの基本は、歯と歯肉の間のブラッシング、つまり、歯みがきですが、歯みがきはただ口の中をきれいにするだけではありません。

歯肉や舌やほおなどに歯ブラシで軽く刺激を与えることが、口の中のリハビリにもなるのです。

口は食べ物のかたさや形、性状、味や温度などを感じとることができる、とても敏感な感覚器です。ブラッシングの刺激によって、血行もよくなり、感覚機能の低下も防げます。

★歯ブラシを使ったハビリ方法

- ◆歯ブラシの毛の部分で、舌の表面や縁をトントンと軽く叩いて、感覚を刺激します。
- ◆歯ブラシで舌を下に押さえつけると、舌がその力に反発しようとするので、筋力アップにつながります。
- ◆電動歯ブラシのスイッチを入れてブルブルさせながら、ほおの内側や舌、歯肉に当ててマッサージすると、血行がよくなります。

ほおの内側は粘膜が傷つかないように、歯ブラシの毛ではなく背のほうを当てます。



一般社団法人 日本訪問歯科協会より

歯のスマイル館

★開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

★歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3
TEL 072-243-1900