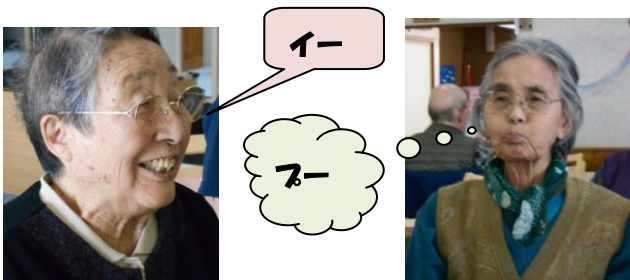


# 個別の「お口の体操」頑張っま〜す！！

センターでは利用者ごとの口腔機能に合わせた個別の『お口の体操』プログラムを平成29年6月から行っております。「お口の体操」はおいしく食べるための準備で、唾液が良く出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。このプログラムに参加されている皆さんは、センター利用日以外でもご自宅で毎日『お口の体操』を頑張っています。今回は9月と1月に下記のチェックシートにより評価した内容をご紹介します。



このプログラムには31の方が参加され、9月には26の方が改善又は現状維持されておりました。1月には残念ながら前回より少ない20の方が改善又は現状維持という結果となり、冬期間の暖房等による空気の乾燥が原因で、「口が渇きやすい」という項目にチェックされた方が多かったのが要因でした。こまめな水分補給やうがい、加湿を勧めて、改善又は現状維持の方が増えるよう皆さんと頑張りたいと思います。

チェック項目
・固いものが食べにくくなった
・食事時間が長くなった
・左右の奥歯でかめなくなった
・口元の表情が乏しくなった
・口が渇きやすい
・話すときに舌がひっかかる
・発音がはっきりせずしゃべりくい
・口臭が気になる
・薄味がわかりにくい
・お口の中の汚れが気になる
・お茶や汁物などでむせることがある
・薬が飲み込みにくくなった
・食べこぼしがある
・食後に口の中に食べ物が残っている

## 改善された方や現状維持の方には「がんばったで賞」として口腔ケア用品プレゼント！



がんばるべしの！  
マッサージ！



わーい！ やったね！  
いいものもらったヨ  
入れ歯ケースめんこい



またみんなで  
頑張るよ！

