

図表 11-3 標準化した個別プログラムの作成

様の「兵庫お口の元気度」アップ法 （兵庫県・兵庫県歯科衛生士会作成）

いつまでも楽しく食べる・話す・笑うためには、認知症になっても「お口やそのまわりの筋肉」の維持・向上が大切です。

先の検査の結果で、点数が低い部分は、元気度アップのための具体的な方法を毎日行うことにより改善します。

きっと次の検査では、お口の元気度があがっています。ぜひオーダーメイドの「兵庫お口元気度アップ」法を実践して効果を確認してください。

I だ液を出してうるおいコース
（お口のカ、カムカム！）

- だ液腺マッサージ
お口が乾燥しているときは、だ液腺マッサージをしましょう。
- 舌の体操（口の中を舌であちこちさわってみる）

II よくかむためのリハビリ（舌、ほお）
コース
（お口のまわりふっくら若返り！）

- かむ体操
- くちびる・ほおの体操（舌まわし、からうがい）
- 1日に3名以上の人と話すこと
- カラオケなどの口腔周囲筋を動かす楽しい方法の提案



III ごっくんコース
（ゴクンカアップアップ！）

- だ液をごくんと飲み込む
- 舌と口元の体操（あっかんべー、にらめっこ）
- 唇に触れ、上下の唇をつまむ
- スポンジブラシで舌を押さえる
- 肩・首の体操（顔をあげる、肩をおろす）
- あばら骨などでなで体操（腹式呼吸）

IV おそうじコース
（お口の中をキレイに！）

- 歯みがきの基本
- 頬内側の清掃・頬伸ばし
- 舌の清掃
- 入れ歯の手入れ
- ＜あなたの口腔ケアグッズ＞
歯ブラシ（本人用・介護磨き用）・舌ブラシ・ワンタフトブラシ・スポンジブラシ

特に生活の中で取り入れて頂きたいこと・・・