

## 正しい呼吸



唇を閉じることで、自然と鼻呼吸になります。  
鼻呼吸をすることで異物を取り除き加湿された空気が入り感染症を防ぐ効果もあります。

⚠️ 口呼吸になると、異物を取り込んだり、乾燥による口腔環境の悪化にも繋がります。

## 正しい舌の位置

舌先が、上顎前歯のうしろに触れるようにし、舌が上顎にぴったりとくっつくようにします。こうすると、寝る姿勢の時でも舌根が下がらず気道を塞ぎません。

⚠️ 舌先が下の前歯に触れる位置だと舌根が気道を塞ぎやすくなります。



舌根が下がるといびきの原因にも!

## 正しいぶくぶくうがい

少量の水で、上下の歯を咬み合わせて頬を大きく動かしてぶくぶくしましょう。お口周りの筋肉を使うことにより、口元のたるみやほうれい線、二重あごにも効果が期待できます。



- 1 コップでひとくち分の水をお口に入れ上下の歯をくっつけます。
- 2 片方のほっぺに水を入れて力強くぶくぶくする
- 3 水を吐き出したら、もう片方も同じように繰り返す

## 正しい「たべる」の動作

正しい「食べる」の動作を意識することで、幼児・高齢者等の誤嚥を防ぎます。また一連の流れを意識することで、口や喉の筋肉も鍛えられます。

### ① 認知期

目から入る情報でどのように食べるか判断します

温度・硬さ・量  
におい・噛む力など



### ② 準備期

食物を口の中に取り込み咀嚼し、飲み込みやすい形(食塊)を作ります



### ③ 口腔期

舌をしっかりとお口の上側に接触させ、口腔内の圧力を使って食塊を咽頭(のど)へ送り込みます



### ④ 咽頭期

⚠️ 誤嚥の危険性があるのはここ!  
食塊を食道に送り込みます。反射的な嚥下運動により、食塊は咽頭を通過し食道へ向かいます



### ⑤ 食道期

食道の蠕動運動によって、食物を胃へ送り込みます。

⚠️ 逆流性の誤嚥に注意! 高齢者は食後2時間は座位でいるようにしましょう



喉の筋肉が衰えると気管に食物が入り誤嚥の危険性が高まります



詳しくはHPをチェック!!

<https://www.higashiura-shika.com>

すべての年代のお口を健康に

ひがしうら歯科

