

警告

- 使用前には、製品にキズや裂け目がないか、毎回必ず確認。キズや裂け目がある場合は使用せず、新しいものに取り換える。
- 製品を歯で噛まない。製品が裂け、断ち切れるおそれがあり、破片がのどに詰まるおそれがある。
- 子どもの手が届く場所にはおかない。

商品仕様
名称：口腔機能トレーニング器具
「new エントレ」
本体材質：シリコンゴム
本体耐熱温度：200℃

製造・販売元
株式会社 NEW CENTURY JAPAN
〒165-0027 東京都中野区野方6-11-3
お問い合わせ：info@entre-jp.net

歯科医師が開発した「エントレ」とは

食べる喜びをいつまでも長く得るには、「舌」と「唇」の筋力が重要

80年代に摂食・嚥下に関する学会が発足し始めましたが、「咀嚼」においてはあまり注目されていませんでした。「咀嚼」は噛む力だけでなく、舌や口腔周囲筋の作用により唾液と食物を混ぜ、飲み込みやすい形にかえてのどに送り込む役割があります。私は40年来、舌や口のまわりの筋肉の機能訓練に着目し研究を続けてまいりました。

エントレは、高齢者だけでなく、子どもにも成人にも有効な器具です。幅広い年代の方に無理なく使用できるように設計し、舌と唇（口腔周囲筋）のどちらも効率よくトレーニングできる器具として開発しました。口は消化器の一番初めの器官です。全身の健康維持に、まず入り口「エントレ」から始めてみませんか？



歯科医師 稲葉 繁氏

元・日本歯科大学歯学部高齢者歯科学教授
一般社団法人 IPSPG 包括歯科医療研究会 代表
日本老年歯科医学会 名誉会員
日本総合口腔医療学会 会長

簡単・続けやすい 正しい呼吸と嚥下のための器具

エントレは、いつでも誰でも簡単にトレーニングできるように設計しました。口腔周囲筋に加え、鼻呼吸の訓練も兼ね備えている、正しい呼吸と嚥下のための練習器具です。人が持つ反射機能を利用しているので、くわえるだけでトレーニングができます。また、最大の目的は「正しい呼吸と嚥下機能維持・向上」ですが、全身運動にも関連深く、副次的にリハビリの効果がみられるケースも少なくありません。私は「お口の中は全身の一部。口腔内を整えることで全身状態が良くなる」という考えを持ち、さまざまな疾患の改善のお手伝いができますよう、今後も研究を続けてまいります。

歯科医師 飯塚 能成氏

飯塚歯科医院院長
日本老年歯科学会所属
一般社団法人 IPSPG 包括歯科医療研究会 会長



「エントレ」各部の名称と特徴

① 舌トレーナー

舌にかぶせるようにつけ、舌で押し上げるようにしてトレーニングします。子ども、成人、高齢者それぞれが無理なくくわえられる形状・角度に設計しました。

② マウスシールド

正しい呼吸（鼻呼吸）のトレーニングで口から空気が漏れないようにします。唇の筋力を鍛えます。麻痺のある方など唇を閉じにくい方にも対応する形状に設計しました。

③ V字カット

上唇小帯（上唇中央から伸びる筋）が当たらないようにカットしています。

④ ハートマーク

舌の先端をあてる目印。飲み込むとき、正しい位置に舌が持ち上がるようにトレーニングします。長時間トレーニングしても痛くないように厚みとサイズを設計しました。

⑤ ネット

まっすぐ水平に引っ張って効果的にトレーニングできるように角度を調節しました。

⑥ 親指レスト

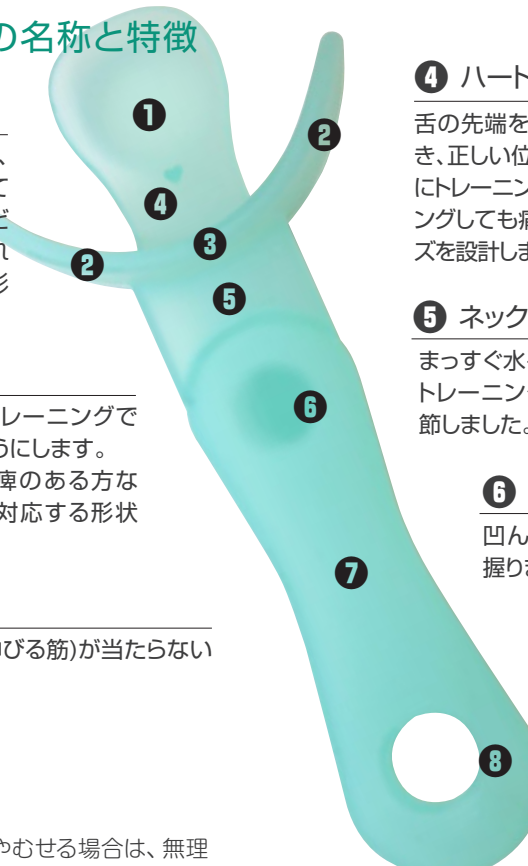
凹んだ部分に親指を当てて握ります。

⑦ ハンドル

片手で包み込み、軽く握ります。

⑧ フック穴

フックなどに吊り下げて保管できます。



使用上の注意

- 鼻で呼吸しづらい場合やむせる場合は、無理せず休みながらトレーニングを行ってください。咳をする時はエントレを外してください。
- 唾液が出にくい場合は、エントレを使用する前に、水で口の中を潤してから使用してください。エントレを水で濡らしてから使用してください。
- 歯でエントレを噛まずにご使用ください。製品にキズが入ると、断裂してのどにつまる恐れがあります。キズや裂け目がある場合は、新しいものに取り替えてください。
- 使用中に唾液でむせたり、口の中や体に異常を感じたら、使用を中止し、かかりつけの医師にご相談ください。
- 嚥下がスムーズに行えない場合は、ご家族もしくは専門医の指導のもとでトレーニングを行ってください。

エントレのお手入れ方法

- 使用後は毎回、流水できれいに洗い、よく乾燥させ、風通しの良い場所で保管してください。
- 使用前にも毎回、水洗いをしてください。
- 汚れた場合は、食器用洗剤を薄めたもので洗ってください。
- 専用ケースに入れて保管する場合は、よく乾かしてから入れてください。

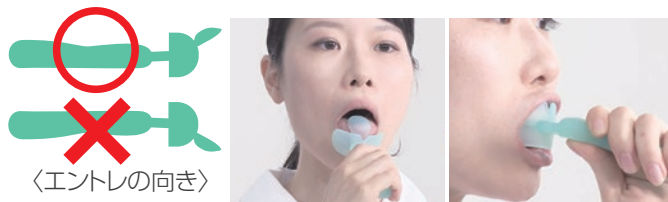


歯科医師が
研究・開発
研究実績
40年

new
エントレ
口腔機能トレーニング器具

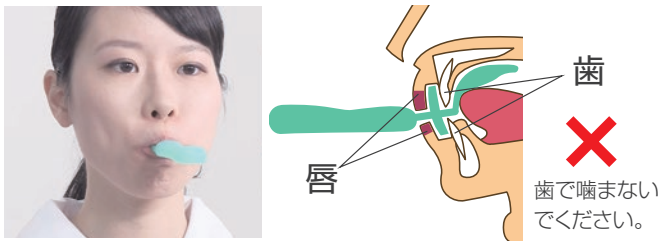
監修・開発 歯科医師 稲葉 繁氏
一般社団法人IPSPG包括歯科医療研究会代表

1 「エントレ」をくわえてみましょう



〈エントレの向き〉

舌トレーナーのくぼみを舌に伏せるようにくわえます。



マウスシールドは、歯と唇の間に収め、しっかり唇を結びます。

※入れ歯の方は、入れたままでも構いません。

※麻痺のある場合は、指で唇を被せてください。

2 試し吸いを試してみましょう



唇をしっかり結び、舌で舌トレーナー部分を押しつぶすように「チュウ～」と1回吸い、唾液を飲み込みます。頬がへこむことで、口の中が陰圧になっていることを確認できます。

3 鼻呼吸トレーニング 効果的な呼吸と嚥下

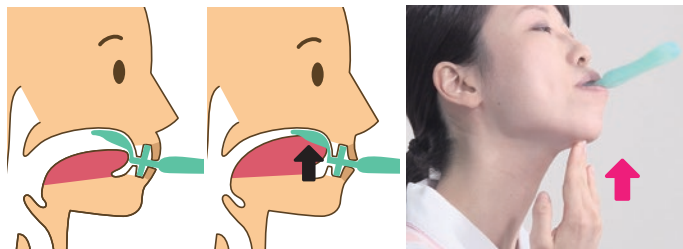
鼻から吸って鼻から吐く深呼吸をします。



姿勢をただし、両手を挙げ胸をひろげながら大きく鼻から息を吸って、手を回して下ろしながらゆっくり鼻から吐きます。前屈みになるくらい胸をすぼめて最後まで息を吐き切ります。これを3回繰り返します。

4 舌の筋力トレーニング 舌の筋力の鍛錬

舌の先がハートマークに当たっていることを意識しながら、舌トレーナー部分を舌で強く押し上げます。あごの下に軽く触れてみて、筋肉が固くなっていれば正しくトレーニングができています。



押し上げたり緩めたりを5回繰り返します。

5 唾液を出すトレーニング

唾液が出にくい方は、唾液腺のマッサージを行いましょう。唾液を分泌する場所は3箇所あります。



エントレをくわえた状態で、両手の親指を顎の下に当て、そのまま手のひらを頬に添えます。親指を押し上げて手のひらを回すように、耳の前方の頬もマッサージします。

6 あごや首のトレーニング 飲み込む力の鍛錬

飲み込みをスムーズにするために、開口筋群をトレーニングします。開口筋群は、嚥下の際の喉頭挙上に関係します。



顎の下に両手のひらを当てて口が開かないようにしっかりと押さえます。その状態で開口を試み、手で押さえる力と拮抗させます。力を入れたり緩めたりを5回繰り返します。

7 総合トレーニング 唇や口輪筋、吸う力の鍛錬

呼吸と嚥下、吸引に必要な筋肉に負荷をかけます。



エントレをくわえ、鼻で呼吸しながら口をしっかりと閉じ、舌の先をハートマークにつけ、しっかりと吸いながら、ハンドルを水平かやや上に引っ張ります。引いたり緩めたりを5回繰り返します。運動中は鼻呼吸を維持して、唾液は適時飲み込みます。

8 ほほえみ深呼吸

エントレを口からはずし、口角をあげて微笑みながら、深く鼻呼吸して終了です。



ココがポイント!!

- ①エントレをくわえながら、鼻で呼吸しているだけで呼吸と嚥下の効果的なトレーニングができます。
- ②1日3回、食前に5分程度くわえると効果的です。または、テレビを見ながらでも自由な時にトレーニングしてください。
- ③顔と首のラインがキレイになり姿勢が良くなり、エステ効果も期待できます。

動画で確認しましょう!

エントレのトレーニング方法を動画でよりわかりやすく解説しています。下のQRコードをスマートフォン等で読み取り、ぜひご覧ください。

エントレ健康体操

エントレ体操 解説版



保管ケースご使用上の注意

- 使用後はケースを洗浄し、十分に乾燥させてご使用ください。
- ケースを日のそばや夏場の車中など、高温の場所に置かないでください。軟化変形する恐れがあります。