

エントレ健康体操

お口の働きの維持・向上、飲み込み・むせや口の渇きでお悩みの方に効果的な体操

エントレは「おしゃぶり」の要領で吸いついて体操をする効果的なトレーニング器具です。エントレを使用すると、自動的に鼻での呼吸や唾液の分泌を促し、舌の位置を整えます。エントレ健康体操をすることで、咬んで飲み込むための筋力が向上し、安全に食べられます。

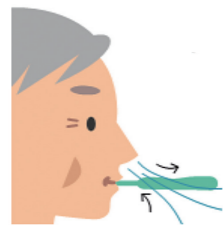


摂食嚥下訓練器具「エントレ」

『エントレ健康体操要略』

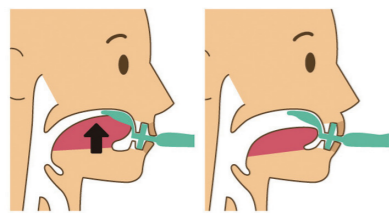
すべての体操は、しっかりと唇を閉じてエントレを咬まずに行います。

① 鼻で深呼吸体操



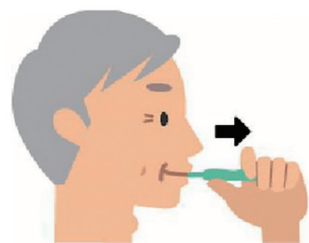
エントレに吸いついたまま鼻から深呼吸します（3回程度）。鼻呼吸を行うことで、お口の乾燥を防ぎ口腔衛生が保たれ、健康維持につながります。

② ベロ押しつけ体操



エントレ先端のヘラの部分を舌で上方に押しついたりゆるめたりします（5回程度）。これにより舌の筋力がきたえられ、舌の位置が正しい位置に誘導されます。

③ 口とじ吸いつき体操



エントレに吸いついた状態でエントレを握り、エントレが口から外れない程度に、しっかりと前方に引っ張ります。引っ張ったりゆるめたりを繰り返します（5回程度）。唇・頬・舌の総合的な運動です。出てきた唾液をしっかり飲み込むことで、効果的な訓練になります。

詳しくはこちら



一般社団法人 埼玉県歯科医師会

〒330-0075 さいたま市浦和区針ヶ谷 4-2-65 彩の国すこやかプラザ内
電話 048-829-2323 FAX 048-829-2376 HP: www.saitamada.or.jp/

健康長寿社会のための

オーラルフレイル

(お口の機能の衰え)

予防マニュアル

最近こんなことはありませんか？

- 人と会うことや、外出を避けてしまう
- 口をあけて笑えない、舌がまわらない
- 食事が面倒、美味しくない
- 食べこぼす、むせる
- 軟らかいものばかりを食べてしまう、咬みづらい
- 食事のバランスが悪くなった



オーラルフレイル（お口の機能の衰え）は、健康寿命延伸の障害となります



一般社団法人 埼玉県歯科医師会

オーラルフレイルは 身体的フレイルの入口です

オーラルフレイルを、そのまま放っておくのは、とても危険です！

- オーラルフレイルの人は、年齢や病気など多くの要因を考慮しても、オーラルフレイルでない人に比べフレイルやサルコペニア、要介護認定、死亡のリスクがおおよそ2倍も高いという結果でした。
- “お口のささいな衰え” は近い将来、全身が衰えるサインといえます。オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することがとても大切です。

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

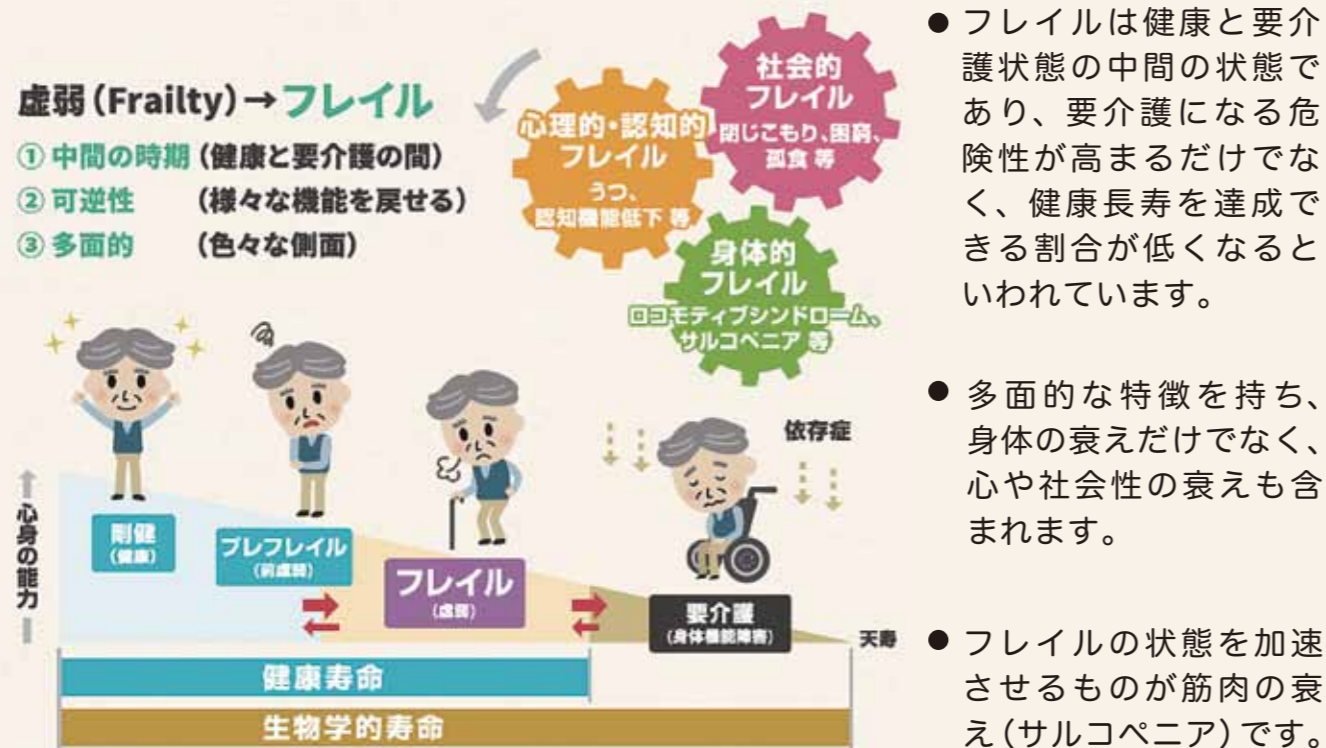
身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

調査対象者の年齢、性別、BMI、慢性疾患、認知機能、居住形態、年収や資産評価などの影響を考慮した後、要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

※ Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K. et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. "J Gerontol A Biol Sci Med Sci". 2017

身体的フレイル

高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。このフレイルは、要介護予備群として、また健康寿命延伸のキーワードとしても注目されています。



※ 葛谷雅文 日老医誌 46: 279-285, 2009より引用改変
 ※ 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

<おいしくものを食べ、楽しく会話するためのポイント>

- 唇や頬、舌やのどの筋肉が滑らかに十分に動いている
- 歯が抜けたままになっていない (入れ歯などを使って咬めている)
- むし歯や歯周病で具合の悪い歯がない
- お口が唾液で潤っている
- 鼻で呼吸をしている

これらは、食べたいものを安全においしく食べるための、そして楽しく会話をして健康に過ごすために大切なポイントです

むし歯や歯周病、入れ歯などの治療は歯科医院で早めに受けましょう
お口の機能の衰えも 歯科医院で相談しましょう

お口のはたらきを維持・向上させるために『お口の健康体操』や『エントレ健康体操』があります

お口の健康体操

お口の機能の維持・向上に役立ちます

- **あいうべ体操**
 □を大きく開いて「あー」 □を横に大きく引いて「いー」
 唇をとがらせて「うー」舌を大きく前に出して「べー」
- **ベロまわし体操**
 唇を閉じたままで、唇の内側をなめるように舌をまわす
- **ごっくん体操**
 「ごっくん」の「ご」の状態 (のどぼとけが上がった状態) で数秒息を止めて、舌とのどに力を入れた状態を保つ
- **早口体操**
 「パ・タ・カ」と早口ではっきりとくりかえし発声する
- **唾液腺マッサージ**
 両耳のすぐ前の頬、あごの下をマッサージします