

警告

- 使用前には、製品にキズや裂け目がないか、毎回必ず確認してください。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てください。
- 製品を歯で噛まないでください。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ります。
- 子どもの手が届く場所にはおかないでください。

【商品仕様】

名称：嚙下と鼻呼吸のトレーニング器具
「ENTRE」（エントレ）

本体材質：シリコンゴム

本体耐熱温度：200℃

【監修】

稲葉 繁 氏

（略歴）

1968年 日本歯科大学大学院修了

1978年 西独チュービンゲン大学留学

1992年 日本歯科大学歯学部高齢者歯科学教授

現在 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

歯科医師が
研究・開発
40年の研究実績



一般社団法人
IPSPG包括歯科
医療研究会
代表 稲葉 繁氏
監修・開発



「食べる幸せをいつまでも」

= 摂食嚙下・鼻呼吸のトレーニング =

販売元

株式会社 レムフィールド
〒350-1131 埼玉県川越市岸町2-42-15

製造元

株式会社 NEW CENTURY JAPAN
〒165-0027 東京都中野区野方6-11-3

自宅で簡単 摂食嚙下訓練器具

ENTRE

～ 嚙下と鼻呼吸のトレーナー ～

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、「咀嚼く」においてはあまり注目されていませんでした。「咀嚼く」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）のどちらに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

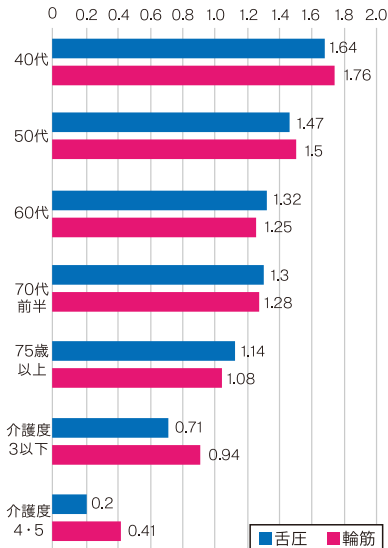


こんな方に おすすめ

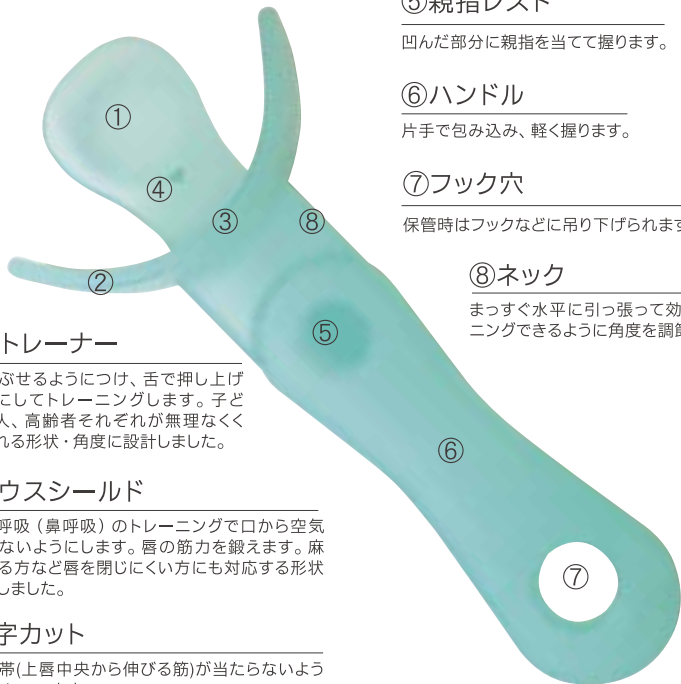
- 水を飲んだり
食べる時にむせる
- 飲み込みづらい
- 唾液が少ない、口が渇く
- 唇が乾燥している
- 夜寝ると咳が出る
- 夜寝ているとのどが渇く
- 痰（たん）がからむ
- 声がかすれる、
声が出にくい
- 顔や首にシワが増えた
- 歩くとすぐ息切れして
疲れる
- 猫背になった



年齢とともに「舌」「口輪筋」などの筋力は落ちていきます。



「エントレ」各部の特徴



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。

③V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親指レスト

凹んだ部分に親指を当てて握ります。

⑥ハンドル

片手で包み込み、軽く握ります。

⑦フック穴

保管時はフックなどに吊り下げられます。

⑧ネック

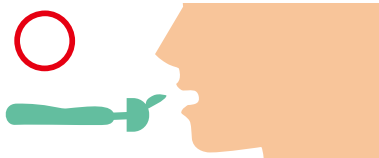
まっすぐ水平に引っ張って効果的にトレーニングできるように角度を調節しました。

効率的なトレーニングを可能にしたベストデザイン

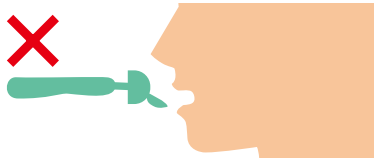
歯科医師が多くの実績をもとに、年齢や口腔内の状態を問わず、だれでも無理なく使用でき、効率的なトレーニングを可能にしたデザインを実現しました。

「エントレ」のくわえ方

【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。

【唇を閉じる】

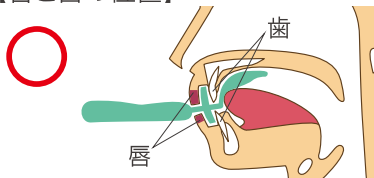


マウスシールドまで口の中に収めます。麻痺



のある場合は、指で唇に被せてください。

【唇と歯の位置】



マウスシールドは、歯と唇の間に収めます。



歯で噛まないでください。

入れ歯の方は、入れてい

ても外しても構いません。

5分でできる「エントレ」

①ハートマークに舌の先端をあて口にくわえます

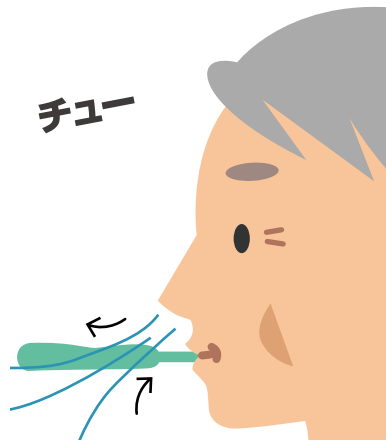
※口の中が乾燥している場合は、水でエントレをぬらしてからお使いください。



基本トレーニング!!

②唇をしっかり閉じ、舌トレーナーを吸いましょう

唾液がでてきたら飲み込みます。鼻呼吸が難しい場合や、むせた場合は無理せずに休憩しながら行いましょう。



③鼻で深呼吸(胸腹式呼吸)を します ※3回

姿勢を正し、胸とおなかを使ってできるだけゆっくり深呼吸しましょう。呼吸は鼻から吸って鼻からはきます。

1.鼻から吸います



2.胸とおなか
両方を使い
呼吸します



3.鼻から息を
はきます



4.口角を上げ、
鼻の穴を膨らまし、
深呼吸をします

<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。
- ② 1日3回食前に5分程度くわえると効果的です。時間がなければ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。

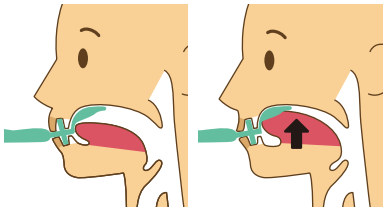
<口呼吸より鼻呼吸が優れているのは?>

鼻は高性能なフィルターが備わっています。鼻の中は、粘膜や毛細血管などで満たされており、空気中の異物を除去したり、加湿・加温効果などにより、のどや肺を保護しています。口から吸いこんだ空気はフィルターを通さないので、喉や肺を痛める原因になったり、様々な疾患のもととなるドライマウスの原因になるといわれています。口呼吸はあくまで補助的に過ぎず、正しい呼吸は鼻で呼吸することなのです。

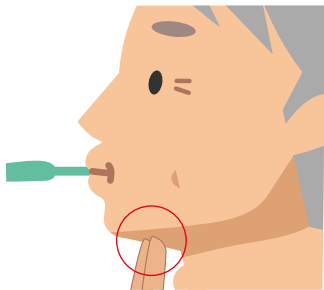
【もっとトレーニング】 飲み込む力(嚥下機能)

舌の筋力を鍛えます

舌をしっかりと「舌トレーナー」に押し付け、舌を持ち上げ、上あごに押し付けたり、ゆるめたりします。※5回



このとき下あごに軽くふれて、舌を押しつけている時に、筋肉が固くなっていることを確認します。固くなっていれば正しくトレーニングできている証拠です。



を鍛えるトレーニング!!

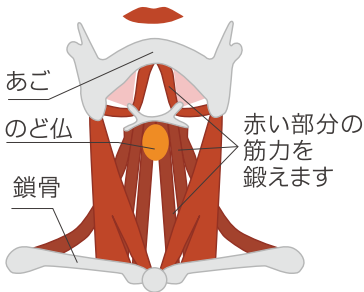
飲み込みをスムーズに
あごや首の筋力を鍛えます

エントレをくわえ、あごの下に手をあて、口を開く筋力をトレーニングします。

※5回



手の力に反発するように、あごを開いたり閉じたりします。このとき、唇は閉じたまま行います。このトレーニングであごから首の筋肉を鍛え、あごの開閉や、飲み込む際に必要な、のど仏を動かす筋力等を鍛えます。



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きましょう。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まま、唾液腺をマッサージで刺激し、口の中を潤しましょう。唾液が出てきたら飲み込む練習をします。



飲み込みにくい場合は、無理せずエントレを外して飲み込んだり、休憩しながら行いましょう。

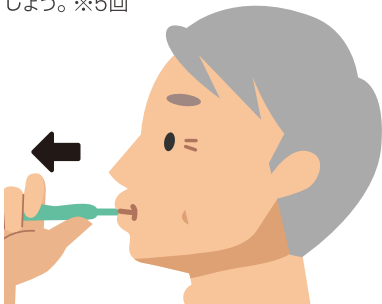
<唾液は天然の抗菌・保護剤>

唾液には、口の中を清潔に保つ「洗浄・浄化作用」、加湿による「粘膜保護作用」、食物を飲み込みやすくする「咀嚼補助作用」、消化しやすくする「消化作用」などがあります。唾液は加齢とともに、唾液の分泌量は減っていきます。唾液腺をマッサージで刺激して口腔内環境を衛生に保ちましょう。

総合トレーニング

唇や口輪筋、吸う力を鍛えます

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鍛えましょう。※5回



「5分でできる「エントレ」基本トレーニング」③の深呼吸をしてトレーニング終了です。

<エントレにエステ効果？>

「舌」と「唇」の筋肉は密接に作用し合っているため、エントレを使用すると口のまわり、ほほ、あご、首の筋肉も左右対称に鍛えることができます。ほほのたるみやほうれい線など特に女性が気になる場所も鍛えられる、効率的なエステ器具なのかもしれません。

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。
- 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。
- エントレは舌や唇などの筋肉を鍛えるトレーニング器具ですから、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おそれがあります。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、かかりつけの歯科医師に相談してください。

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。

