

口腔環境の悪化は万病のもと

「ぴんぴんころり」ができる人は1%

ほとんどの人は「ねんねんころり」



健康寿命と寿命の間隔をせばめるためには、食べるための口の機能を低下させてはダメ。
口腔機能(のどの筋力)は40歳から落ちると言われています！

誤嚥性肺炎は65歳以上の方、要注意！

- ・口の中をきれいにして細菌を減らす
- ・のどを鍛えて飲み込む力をUP
- ・免疫力を落とさない
- ・ゴホンと吐き出す力を鍛えよう

口の中はお尻より汚いんですよ！

できるかどうかが生死の分かれ目

飲み込みのメカニズム

胃ろうの人も大切！

食べる前からの準備

目で見て、耳で聞いて、鼻でかいで → 消化管が準備する → 食欲アップ
口唇に食べ物にあたる → 舌が送り → 喉頭蓋がしまる
(固いもの・柔らかいもの・大きさ)

「飲み込み(嚥下)」は
全身を使っただの協調運動です！

「呼吸」コントロール

飲み込み直前-息止めている(口は閉じている)
→直後→嚥下→直後→息を吐く

「呼吸リズムの繰り返し」

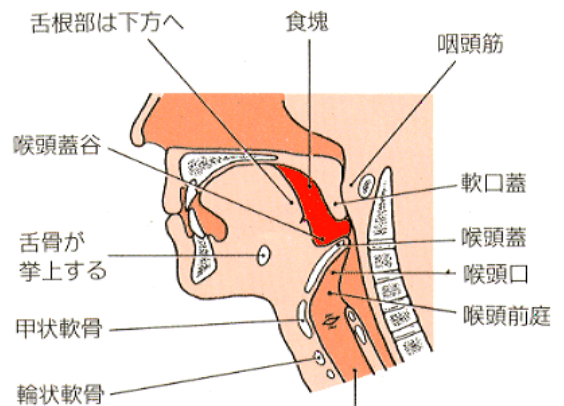
例：ビールをぐっと飲んだ直後に「ハーッ」と息を吐く。呼吸を担っているのは口・咽ばかりでなく肺を取り囲む胸筋・背筋・腹筋も。

「ひっこみ入った」は喉頭蓋の衰え

喉頭蓋は舌とくっついている→舌の運動で鍛えられる

「軟口蓋」が衰える→鼻咽腔が閉鎖されず →鼻から牛乳♪お米♪

食事の時だけ鼻水が出る人は注意！



トレーニング 喉を意識して
朝昼夕20回ずつ言ってみよう
カッカッカ パタカラ

