

2008年(平成20年)

12月1日(月)

第20号

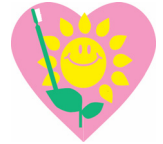
ひまわり通信

発行所 ひまわり歯科

〒229-0031 神奈川県相模原市相模原 5-5-1

電話(042)750-6143 FAX(042)756-4334

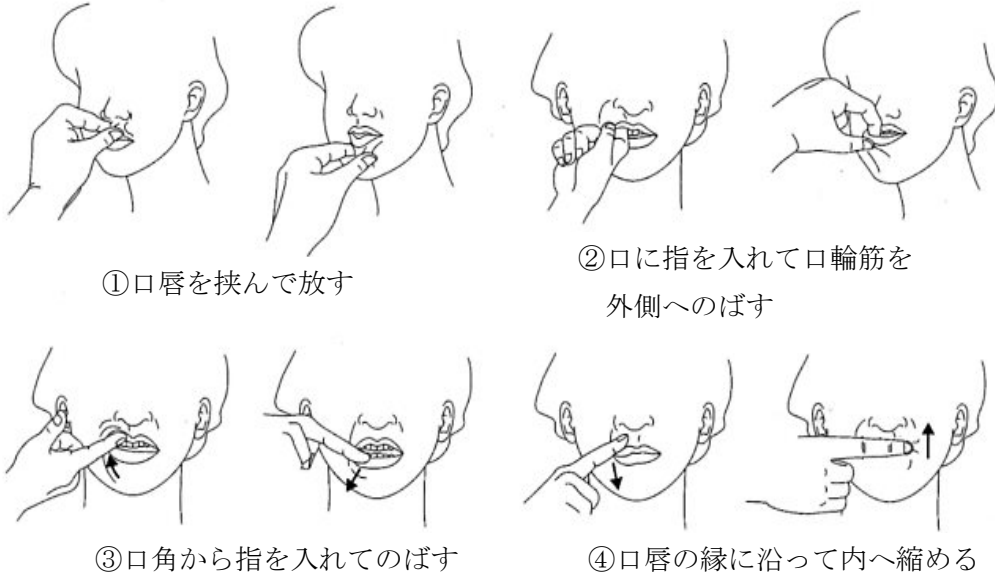
URL: http://www.himawari.serio.jp



飲み込みの訓練、ご紹介

口唇ストレッチ

口唇が閉じない、口から唾液が流れる、口唇の動きが悪いなどの症状がある方に有効な訓練です。かたくなっている上下口唇を厚くつまんだり、伸ばしたりします。

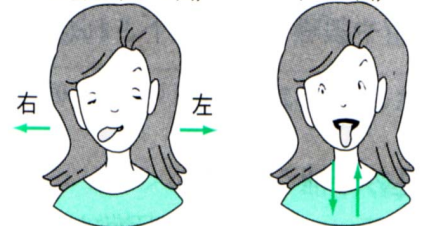


舌トレーニング・ストレッチ

頸部ストレッチ

舌で左右の口角を触る(2・3回)

舌を出す・引く(2・3回)



麻痺や舌癌術後などで舌に萎縮が認められたり、偏移などの運動障害が認められた場合に行うと有効です。

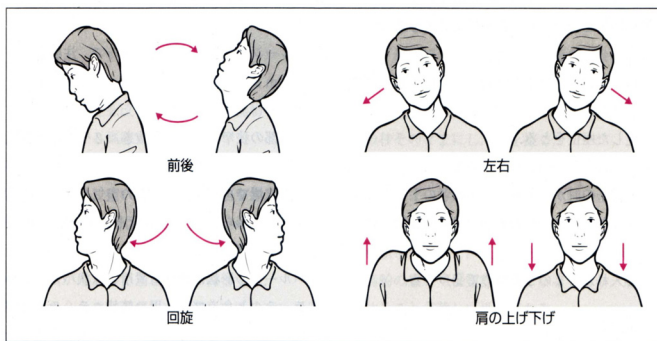


図1 首の体操

硬くなった首の筋肉を前後、左右、回旋屈、肩を上げ下げすることにより柔らかくして飲み込み力を改善します。

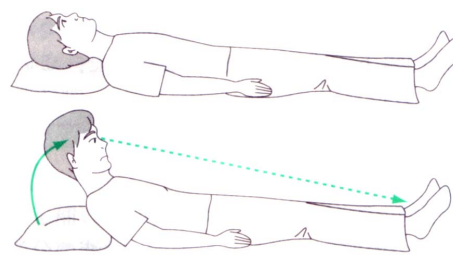
これらの内容は比較のお元気な方がご自身で行うことも可能です。しかし事前に歯科衛生士の指導を受けることにより更に効果が発揮されます。

実際に麻痺があり唾液が流れることが気になってきた患者さんが歯科衛生士の指導を受けてご自身でも積極的にいきい改善されて喜ばれることが多いです。またご自身で行うことが難しい方でも定期的に歯科衛生士やご家族が行うことにより現状維持につながっています。

呼吸訓練法(自動運動) シャキア訓練・頭部挙上



呼吸訓練の他に**口唇閉鎖訓練**・**軟口蓋挙上訓練**の効果もあります。



頭部のみ挙上させてつま先を見ます。

喉頭挙上筋部の筋力を強化することにより食道入口部を開大させます。

これらの訓練は飲み込み専門のドクターが歯科衛生士に指示を与えて行います。呼吸訓練法は声が出難かった患者さんが大きな声を出せる様になったと喜ばれるケースもあります。