

口腔衛生の管理に係る技術的助言及び指導

令和 7 年 11 月 12 日

歯科医師 萩野谷 道弘

歯科衛生士 山本 未希

●施設において口腔衛生の管理に必要と思われる相談事項

- ☐ 開口 について
- ☐ 口腔内清掃 について（歯・舌の汚れ等）
- ☐ 歯肉の腫れ出血 について
- ☐ かみしめ について
- ☐ むせ について
- ☐ 誤嚥性肺炎 について
- ☒ その他

●歯科医師又は歯科医師の指示を受けた歯科衛生士による助言及び指導

「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながる舌の力をつける体操

①舌を前に出す

あっかんべーをするように舌を前方に突き出す。

②舌を左右に動かす

左右1セットを10回行う。

③舌で鼻の頭を触るように伸ばす

舌を上に向け伸ばし、そのまま10秒くらいキープする。

④お口の周りをぐるぐると舌を動かす

唇をなぞるように舌を1周させ、それを何回か繰り返す。

