

神奈川県・口腔ケアによる健康寿命延伸事業

# オーラルフレイル 改善プログラム



# 目次



(公社)日本歯科医師会キャラクター  
神奈川県版 ご当地 よ坊さん

フレイル／オーラルフレイル	1
口腔機能とは？	2
唾液について	3
お口の乾燥について	4
誤嚥性肺炎って？	5
お口まわりの筋肉	6
お口の清掃のポイント	7
発声・構音の機能	8
摂食嚥下機能について	9
噛む力	10

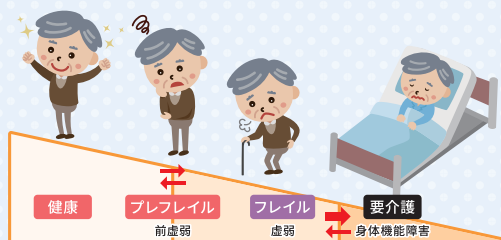
オーラルフレイル改善プログラム	11
準備体操	12
開口訓練	13
舌圧訓練	14
無意味音音節連鎖訓練	15
咀嚼訓練	18
毎日のチェックシート	19
歯科医院受診日予約表	32
運動機能記録シート	33
舌圧測定記録シート	34
咀嚼機能記録シート	35
口腔検査結果	36

# フレイル／オーラルフレイル

健康寿命延伸のために気づいてほしい心と身体、お口の衰え

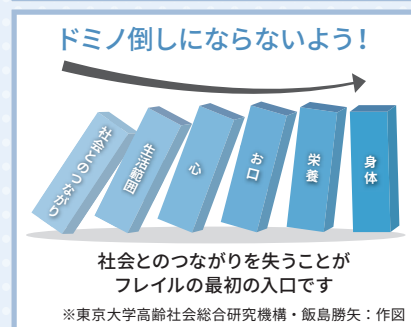
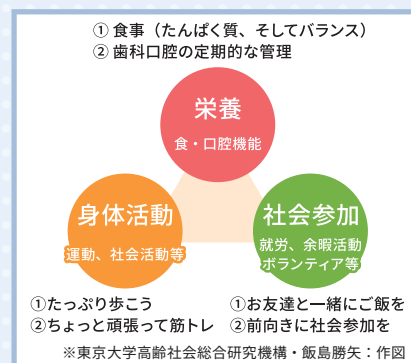
## フレイルとは

- 健康寿命の延伸のためには、食（お口の健康を含む）・運動・社会参加という3つの柱が重要です。高齢になって筋力や心身の活力が衰えた状態を「フレイル」といいます。
- フレイルは、健康と要介護の中間の状態です。健康な人と比べ、要介護となる危険性が高まるだけでなく、転倒や入院のリスクも高く、健康で長生きできる割合が低くなるといわれています。
- 特に人とのつながりが少なくなったり、食事を独りで摂るなど、社会性の低下が負の連鎖となり、フレイルから要介護へドミノ倒しになる流れを「フレイルドミノ」といいます。
- 高齢になっても社会性やお口の健康を保つことで、フレイルになることをかなり防ぐことができます。
- フレイルにならないよう、日頃から食（お口の健康を含む）・運動・社会参加を意識し、生活機能の維持・向上に心がけましょう。



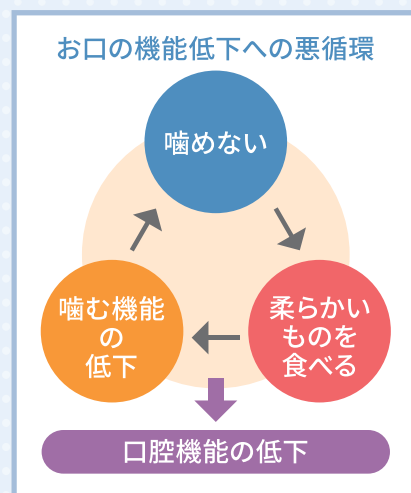
※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

- 心と身体のちょっとした衰え（前虚弱、プレフレイル）にいち早く気づくことが大切です。要介護の状態にならないよう、しっかりとフレイル予防をしていきましょう。



## オーラルフレイルとは

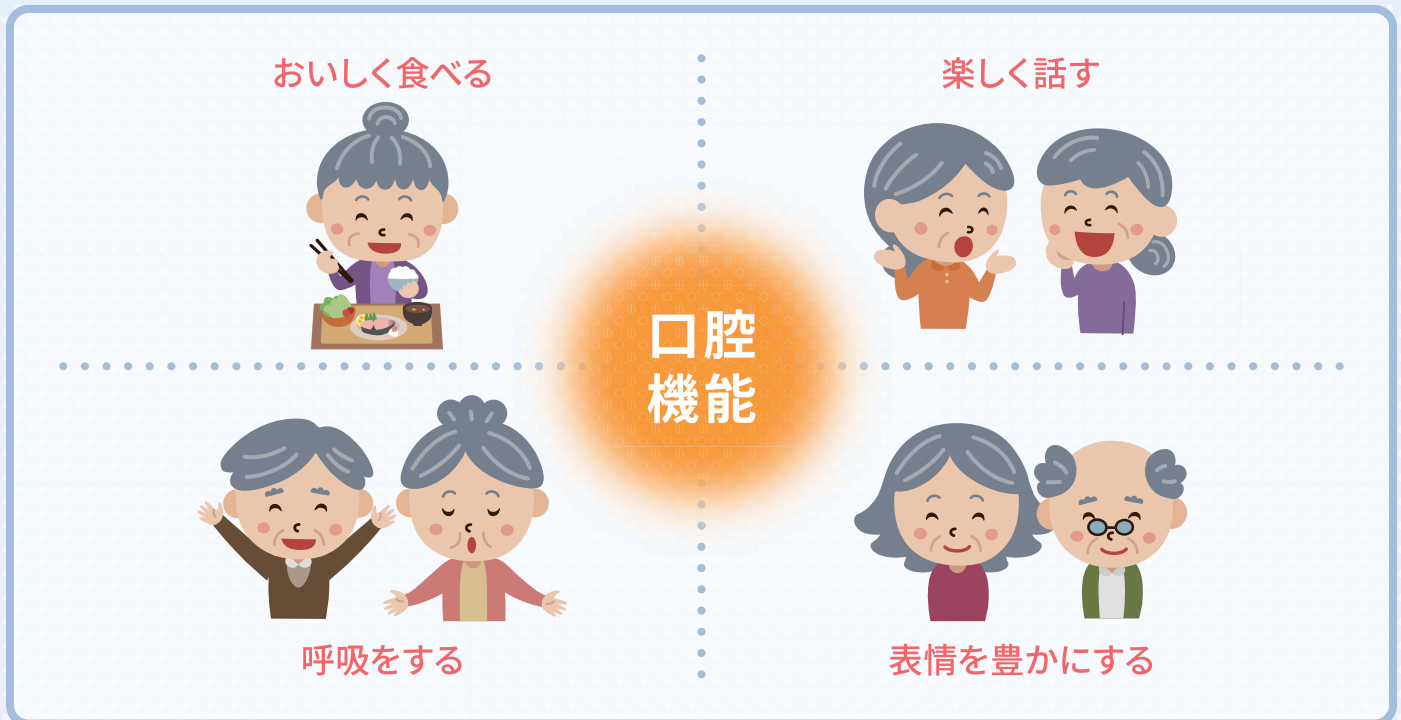
- 歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」といい、フレイルや要介護が進む原因の一つともいわれています。
- 歯とお口の健康への関心が低いと、気づかぬうちに、歯周病やむし歯となり、治療をしないまま歯を失うことなどで、お口の機能（呼吸する、話す、食べる、飲み込む等）が低下します。
- その結果、食欲低下やバランスのよい食事を摂ることができず、食べる量が減少し、低栄養等となり、フレイルや要介護が進む恐れがあります。
- ささいな歯とお口の機能低下（滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めないものの増加等）を見逃さないことが大切です。
- このささいな歯とお口の機能の低下は、身体の衰えと大きく関わっています。
- 歯とお口の変化に早めに気づき、いつまでも健康で質の高い生活をおくるために、かかりつけの歯科医を持ち、定期的な歯とお口のチェックを受けましょう。



※東京都健康長寿医療センター・平野浩彦：作図

# 口腔機能とは？

元気で楽しい生活を送るために大切なお口の働き



年齢を重ねるごとに、お口の機能が低下して  
今までの食生活が不自由になることがあります

## 症状は？

- ・ 歯が少なくなる
- ・ 飲み込みにくい
- ・ しゃべりにくい
- ・ むせやすい
- ・ 口がかわく
- ・ 口臭

## リスクは？

- 低栄養
- 閉じこもり
- 誤嚥性肺炎
- 転倒

## 口腔機能を向上させるための2大要素

うがい  
歯みがき（義歯の掃除）  
口腔粘膜のケア  
舌の清掃

清潔に保つ



発音  
お口の体操  
発声・構音訓練  
食事の姿勢

摂食・嚥下トレーニング

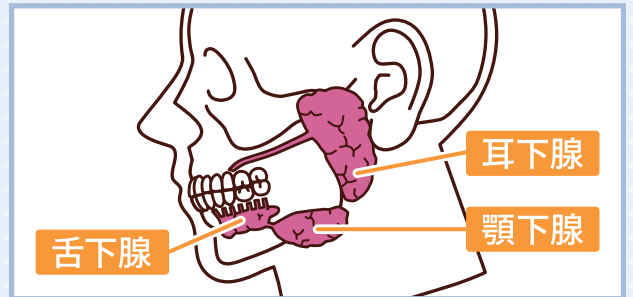
# 唾液について

お口の潤滑油 ～唾液～

## 唾液とは？

成人の1日の唾液の分泌量は1～1.5lとされています。(個人差、体調、生活習慣、服薬、疾患により変化します。)

そのほとんどが三大唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)から分泌されます。



## 唾液の働き

- **消化作用** ..... デンプンを吸収しやすい形に変える
- **咀嚼・飲み込みの補助作用**
- **円滑作用** ..... 口の中を湿らせ発音をスムーズにする
- **溶媒作用** ..... 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- **洗浄作用** ..... 食べカスや細菌を洗い流す
- **抗菌作用** ..... 病原微生物に抵抗し、むし歯などを防ぐ
- **pH緩衝作用** ..... 急激なpHの変化を防ぐ
- **歯や粘膜の保護作用** ..... 唾液粘液により刺激から保護する

唾液は、  
食べ物の味(味覚)を感じるために必要不可欠です。  
唾液分泌は「食欲」を維持し、  
健康的な食生活を送る  
ことにつながります。

## 唾液の役割

唾液は、**食塊形成**(食べ物を飲み込みやすいように口の中で丸めて塊にすること)をするときに必要不可欠です!



# お口の乾燥について

唾液分泌をアップさせよう



## 唾液の分泌に影響を与える原因

- 脱水（水分不足）
- 加齢による唾液腺の萎縮、精神的ストレス
- 薬の副作用
- 唾液分泌をきたす疾患

脱水の予防は、唾液の分泌を促すためにも必要です!! また、お口が渴いていると食欲が低下し食事量が減り栄養状態の悪化につながります!!



## 唾液の分泌が低下すると...

- ① むし歯や歯周病などの病気になりやすい
- ② 味を感じにくい
- ③ 口内炎がしやすい
- ④ 食べ物のカスや汚れが残りやすくなる
- ⑤ 話しづらくなる
- ⑥ 食べ物を嚙んだり飲み込んだりしづらくなる
- ⑦ 免疫力の低下
- ⑧ 脱水のサインかもしれません

お口、  
乾いていませんか  
～口腔乾燥～



「口腔乾燥」とは、唾液の分泌が減少して口の中が乾くことです。65歳以上の方の約35%に口腔乾燥の訴えがあるそうです。

また、ご自分が口腔乾燥であることに気付いていない方も多いようです。

では、口腔乾燥の自覚症状とは...

## 口腔乾燥のサイン

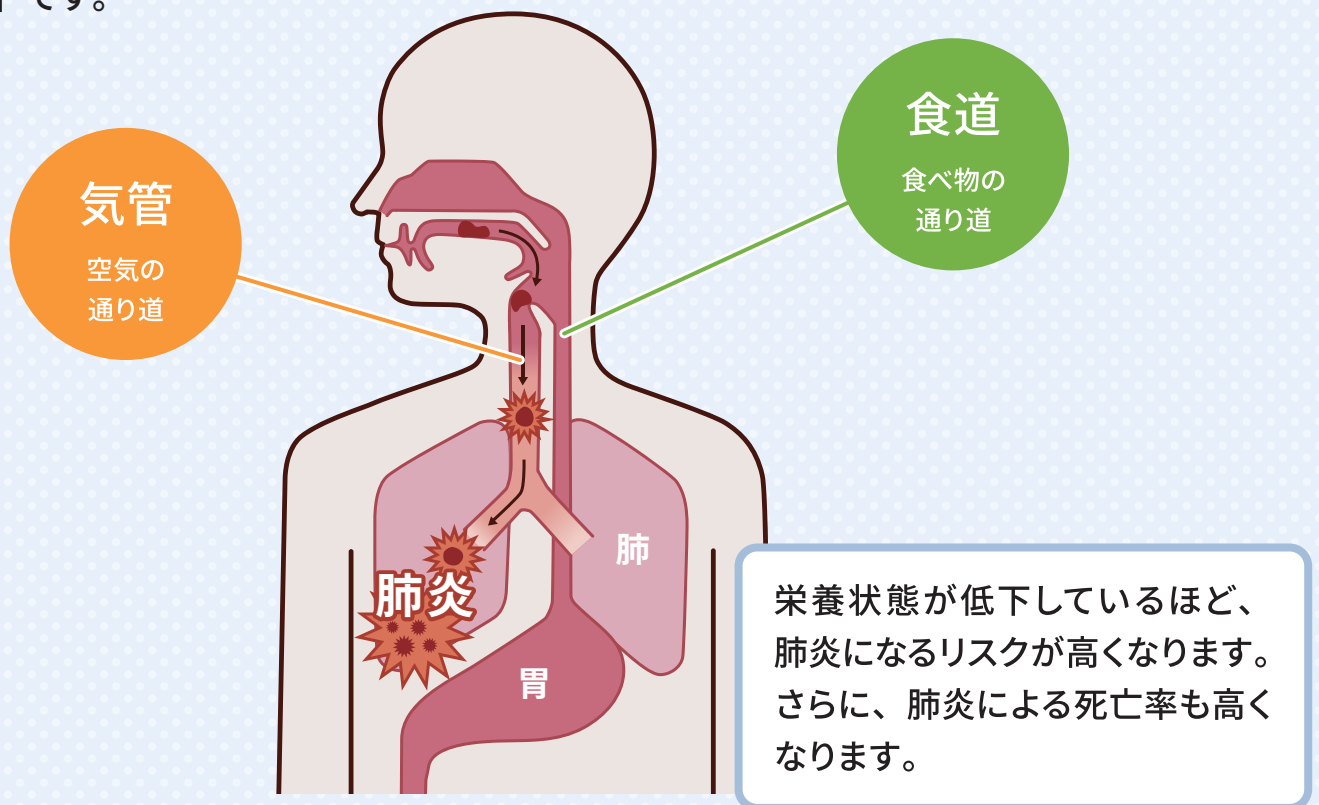
- ✓ 口が渴く
- ✓ 舌がザラザラする
- ✓ 夜間に起きて水を飲みたくなる
- ✓ 入れ歯を入れてもらえない
- ✓ 乾いた食べ物が噛みにくい
- ✓ 食べ物が口やのどに残る
- ✓ 口の中がネバネバして、話しにくい
- ✓ 口の中が熱い感じがする
- ✓ 食べ物が飲み込みにくい
- ✓ 味覚異常、いつも苦い味がする

# 誤嚥性肺炎って？

高齢者に多い誤嚥性肺炎

## 誤嚥性肺炎

**誤嚥（ごえん）**とは、唾液や水分、食べ物などが気管に入ってしまうことをいいます。細菌を含んだ唾液や水分、食べ物を誤嚥し、気管から肺に入り込むことで起こるのが「誤嚥性肺炎」です。



**食道**(食べ物の通り道)と**気管**(呼吸をする空気の通り道)は、咽頭(喉の奥)で交差します。飲食物や唾液を飲み込む際に気管の入口にある喉頭蓋(気管のふた)で閉鎖され、食べ物が気管に入るのを防ぎます。この「ふた」がうまく閉まらずに気管に入ってしまうと誤嚥が起こります。

### 誤嚥性肺炎 予防



誤嚥性肺炎予防には、お口の中を清潔に保ち、お口の中の細菌数を減らすことが重要です。

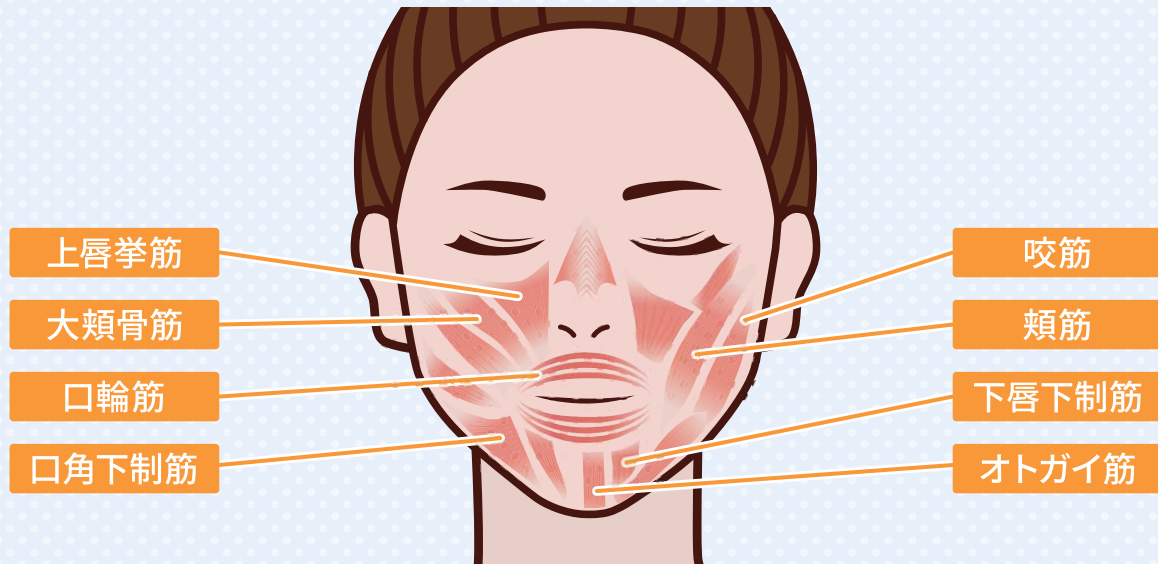
1. 1日3回歯ブラシを行う。  
(特に寝る前は時間をかけて行う)
2. うがいを良く行う。
3. 定期的に歯科医院を受診する。



# お口まわりの筋肉

～表情筋～

顔の筋肉は、その約7割が表情筋と呼ばれ、お口の周りに集中しています。



上唇挙筋 …… 上唇を引き上げる

大頬骨筋 …… 口角を上外側に引き上げる

口輪筋 …… 唇を閉じたりすぼめたりする

口角下制筋 …… 口角を支える

咬筋 …… ものを咬む

頬筋 …… 頬をすぼめたり、開いたりする

下唇下制筋 …… 下唇を外側下方に引く

オトガイ筋 …… 下唇を突き出す、あごを持ち上げる

食べ物をお口の中に取り込み、  
スムーズに噛むためには、

大・小頬骨筋、上唇挙筋、下唇挙筋、口輪筋などの  
お口の周りの表情筋が大切な役割を果たします。

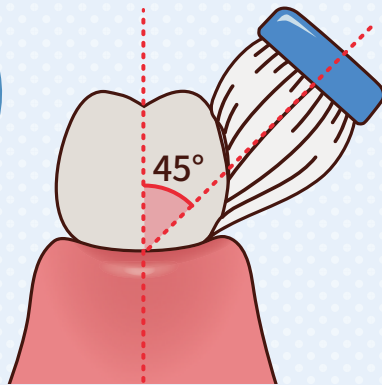
- お口まわりの筋肉を使う（食べる・話す）と、表情も豊かになり、若々しさを保てます。
- 表情筋を使わないと、しわ・たるみの原因となります。
- おいしいものを食べ、おしゃべりを楽しみ、思いきり笑うことも、良いトレーニングになります。



# お口の清掃のポイント

お口の中をキレイにしましょう

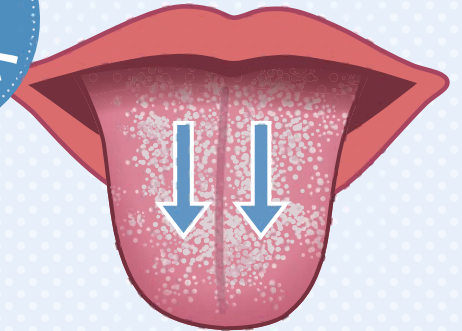
## 歯みがきのポイント



- 毛先は歯と歯ぐきの境目におく
- 小さく細かく動かす
- 1カ所に時間をかける

※入れ歯の方は、入れ歯をはずして歯みがきしましょう！

## 舌清掃のポイント



舌の奥まで気持ちが悪くならない程度にブラシを入れ、奥から前に向かって軽い力で動かします。

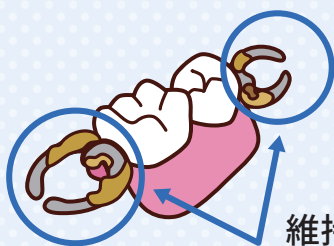
※力の入れすぎや、擦りすぎないように注意しましょう。

## 入れ歯の清掃のポイント

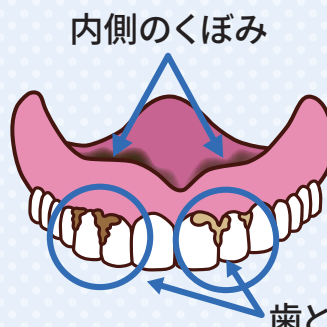
- ① 義歯ブラシなどを使い、流水下で洗いましょう。
- ② 落としてもこわれないように、水を張った洗面器などの上で洗いましょう。
- ③ 部分入れ歯は、バネの部分も忘れずに洗いましょう。
- ④ 就寝時は歯科医師の特別な指示がない限り、はずしておくようにしましょう。



## 汚れやすいところ



維持装置(バネ)



内側のくぼみ

歯と歯の間

# 発声・構音の機能

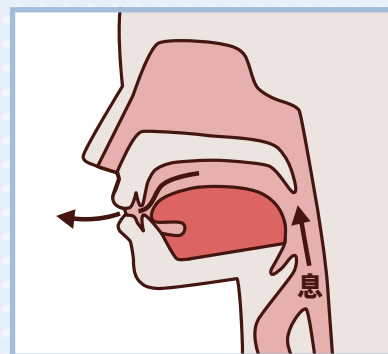
## パタカラ

「パタカラ」の発音訓練は、舌やその周りの筋肉（口輪筋、表情筋など）の衰えを予防、改善します。また、飲み込みをスムーズにします。

パ

くちびるをしっかりと閉じる・開くことで発音される音。  
(→くちびるの閉じる力)

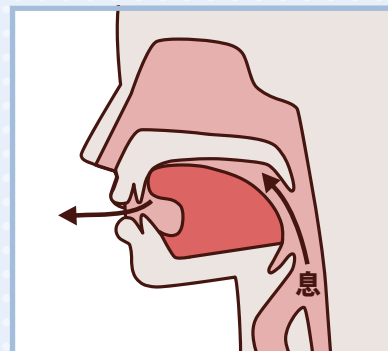
- 食べ物を口の中にとりこむ。
- 食べ物をこぼさないように口を閉じる。
- 口を閉じて飲み込む。



タ

舌先を上の前歯の裏につけて発音される音。  
(→舌の前方への動き)

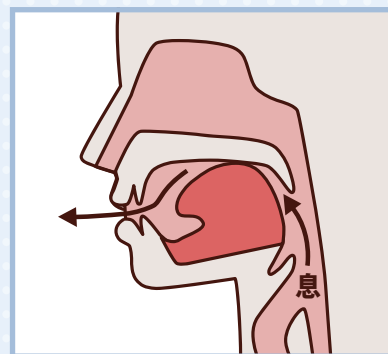
- 舌を使って食べ物を取り込んで、口の奥に運ぶ。



カ

舌を喉のほうに引いて発音される音。  
(→舌の後方への動き)

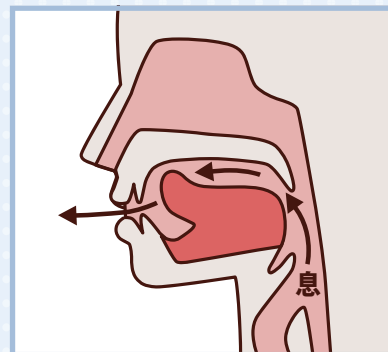
- 舌を使って喉まで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ。



ラ

舌が口蓋（上あご）について離れる時にでる音。  
(→舌の上方への動き)

- 舌を使って「ゴックン」と飲み込む。

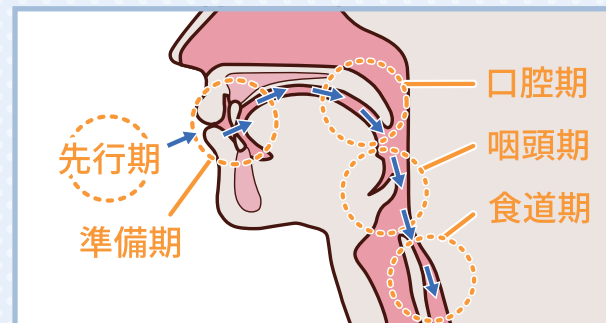


# 摂食嚥下機能について

美味しく食べるために

## 摂食嚥下とは？

食べ物を認識して口に取り込み、噛んで飲み込み、食べ物が胃に至るまでの一連の動き。



## 摂食嚥下の5段階

認知期（先行期）

口へ運ぶ量や早さ、噛む力を予測・決定する

準備期

食べ物を噛み砕き、飲み込みやすい形にする

口腔期

食べ物を口から喉に送り込む

咽頭期

食べ物を嚥下反射により喉から食道に送り込む

食道期

食べ物を食道から胃に送り込む



噛む力や食べる能力を維持・向上させることは、食べにくい食材を減らしバランスよく食事することや、行動範囲を広げること（外食や旅行）につながります

※加齢や色々な疾患により、この機能は障害されることがあります

美味しく食事をするための環境づくり

1. やや前かがみの姿勢
2. 背筋はまっすぐ90度に伸ばす
3. 両足は床にぴったりとつける
4. 体とテーブルの間に握りこぶし1つ分くらいのすき間をつくる



# 噛む力

噛むことには、たくさんの効果があります！

- 脳を活性化させる
- 運動機能を向上させる
- 顔が引き締まり、小顔効果
- 家族への影響
- 唾液の分泌促進



咀嚼能力が低い方は高い方に比べて、歩行速度が遅く寝たきりになりやすいという報告や、噛み合わせの無い方は転倒しやすいという報告があります。噛む力を維持することは、運動機能を維持し寝たきりの予防につながります。

## 咀嚼力（噛む力）の低下とは

器質性咀嚼障害 ..... 「歯が無い」「義歯が合わない」などで「うまく噛めない」という状況

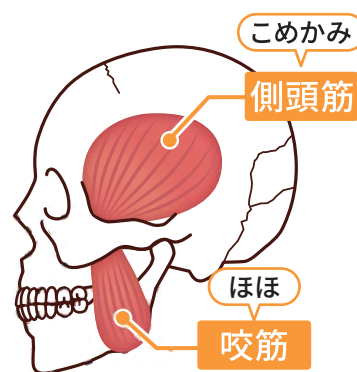
★改善★ 入れ歯を含めた歯科の受診・治療が必要

運動障害性咀嚼障害 ..... 加齢や脳血管疾患などの症状により、咀嚼にかかわる神経や筋肉の機能が低下し、噛むことが困難となっている状況

★改善★ 筋機能の改善に向けた取り組みが必要

咀嚼に関わる筋肉を触ってみましょう！

頬やこめかみの辺りを指で触ってみてください。奥歯でグッと噛みしめた時に指が押される感触・膨らみがありますか？



しっかり噛んで、噛みしめる筋力アップ！



# オーラルフレイル 改善プログラム

## 準備体操

(深呼吸／ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー)

.....

## 開口訓練

.....

## 舌圧訓練 (ペコぱんだ)

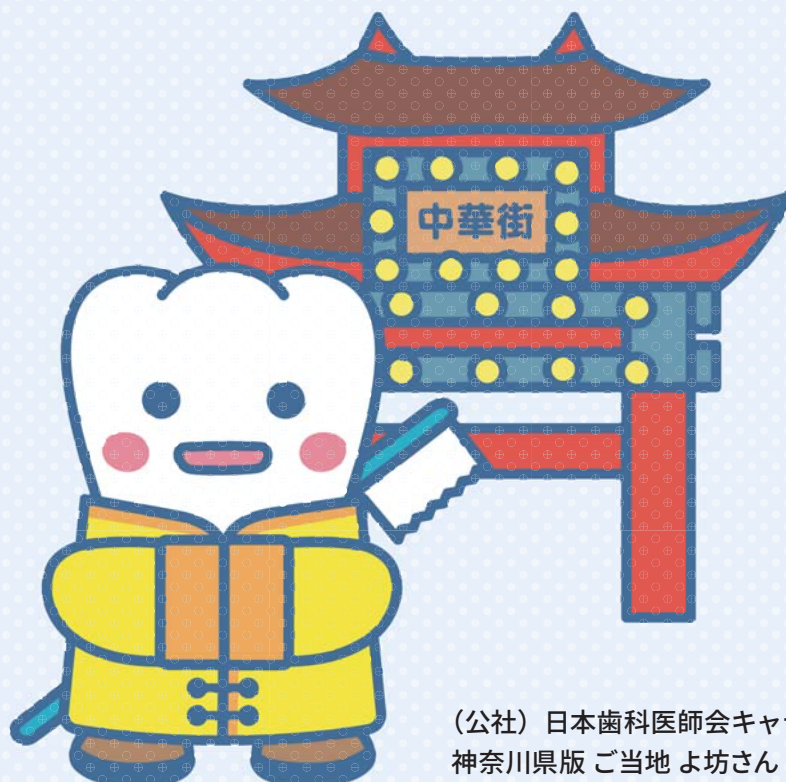
.....

## 無意味音音節連鎖訓練

.....

## 咀嚼訓練

.....



(公社) 日本歯科医師会キャラクター  
神奈川県版 ご当地 よ坊さん

# 準備体操

深呼吸／ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

## 深呼吸（腹式呼吸）

呼吸筋を鍛え、腹式呼吸をスムーズに行い、呼吸器官の働きを高めます。

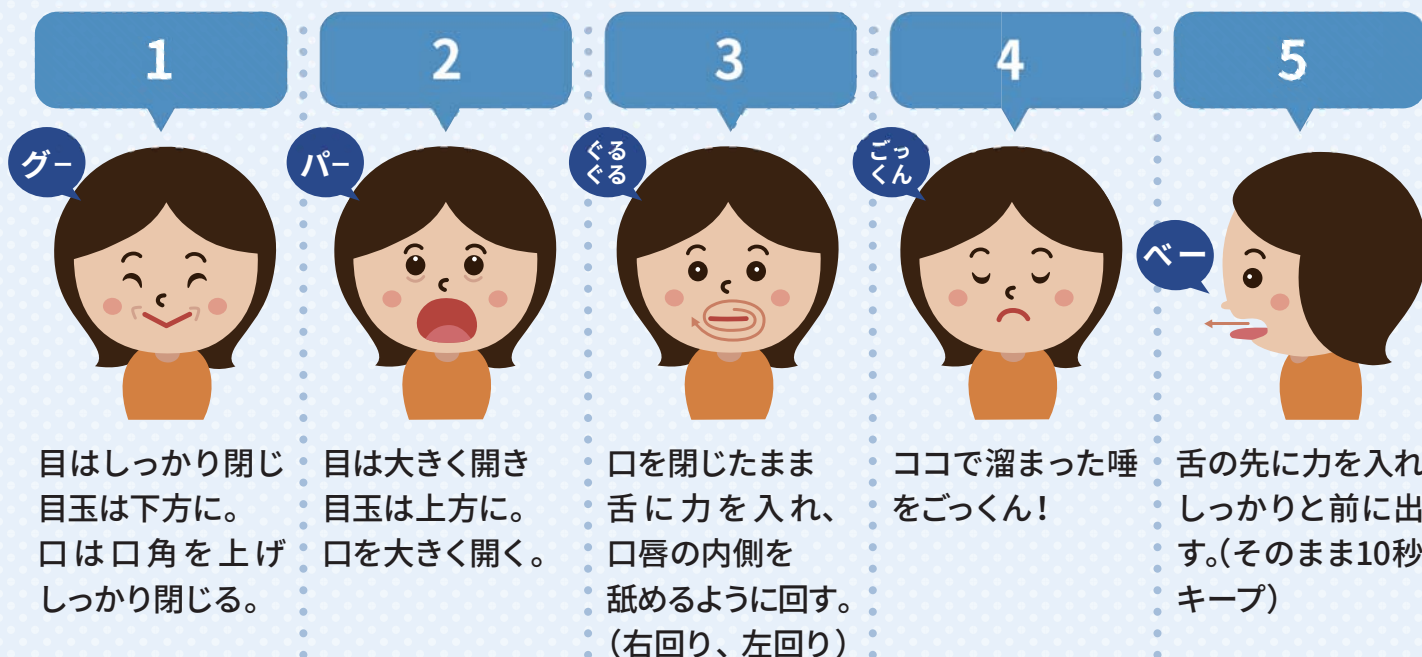


手はお腹に

ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います。  
鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。

## ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。



目はしっかり閉じ  
目玉は下方に。  
口は口角を上げ  
しっかり閉じる。

目は大きく開き  
目玉は上方に。  
口を大きく開く。

口を閉じたまま  
舌に力を入れ、  
口唇の内側を  
舐めるように回す。  
(右回り、左回り)

ココで溜まった唾  
をごっくん!

舌の先に力を入れ  
しっかりと前に出  
す。(そのまま10秒  
キープ)

1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

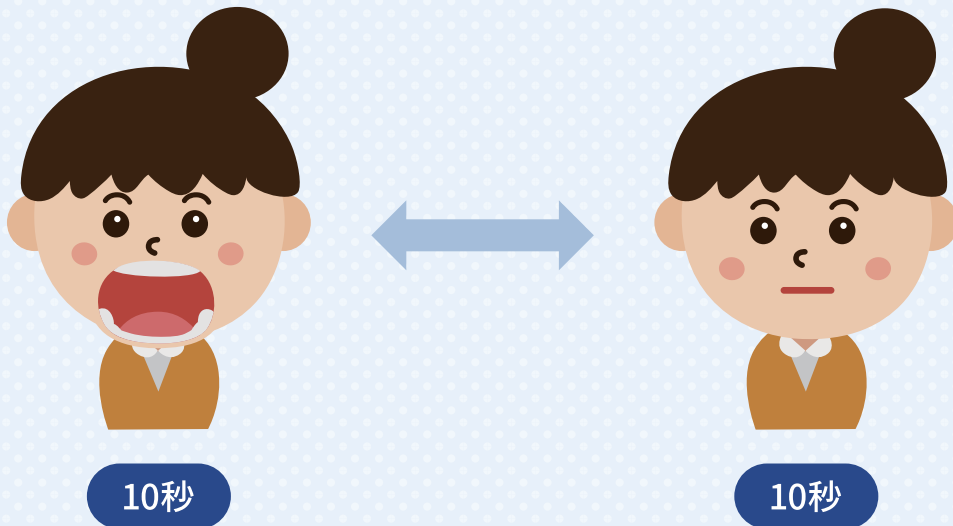
- ① 脳の血流UPで頭スッキリ!
- ② 唾液分泌UPでお口もうるおう!
- ③ 舌の力で飲み込む力も向上!
- ④ フェイスラインもスッキリ!

# 開口訓練

飲み込む力が弱ってくると、食べ物が口の中に残ってしまい、誤嚥の原因になります。  
舌骨上筋を鍛え、食道のまわりの筋肉を強化して、食べ物が食道に入りやすくしましょう。

## 訓練の方法

お口を最大限に開き10秒間保持して、10秒間休憩してください。  
これを5回で1セットとして、1日2セット（朝・夕）行ってください。  
※ お口を開くときには、無理をせずに痛みがでない程度にしてください。  
また、顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないでください。



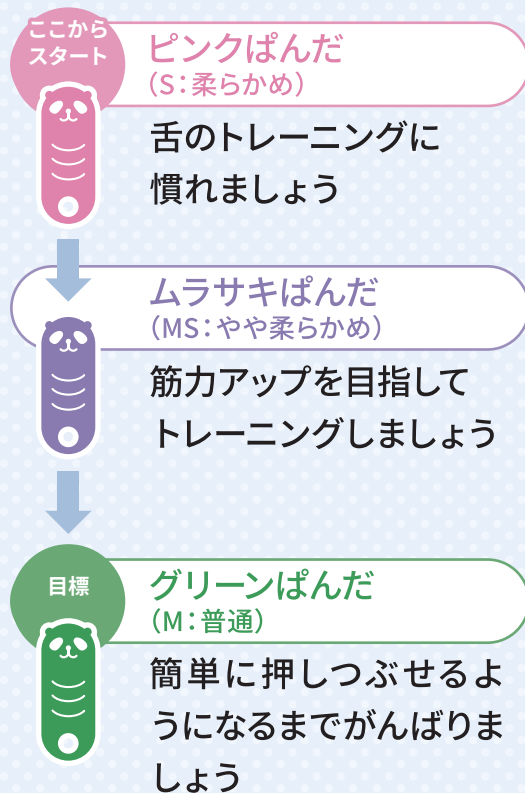
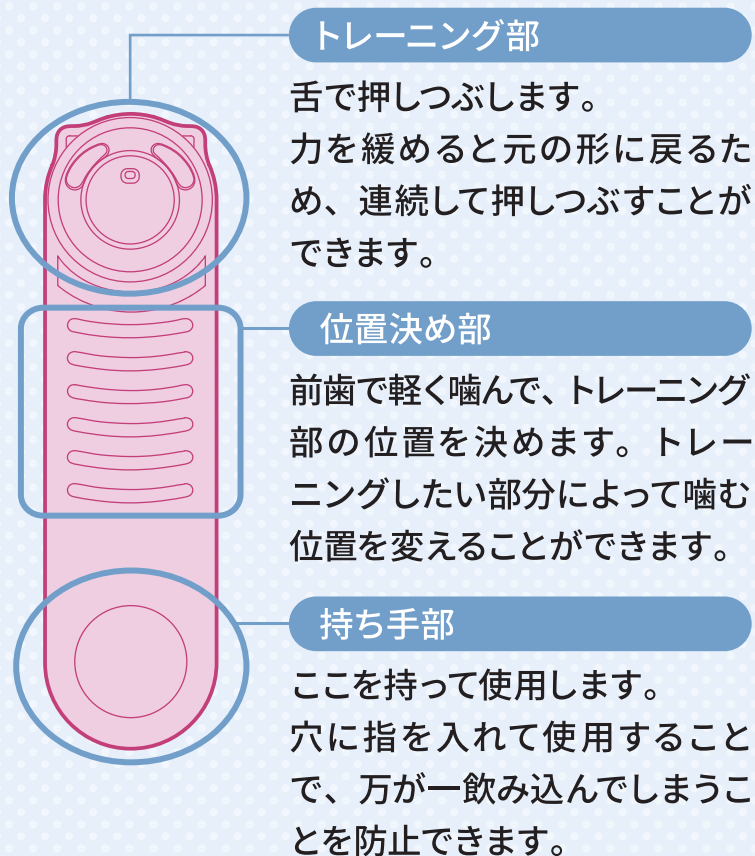
1日 10秒間×5回×2セット（朝・夕）行ってください。



# 舌圧訓練

ペコぱんだ

## 舌トレーニング用具「ペコぱんだ」

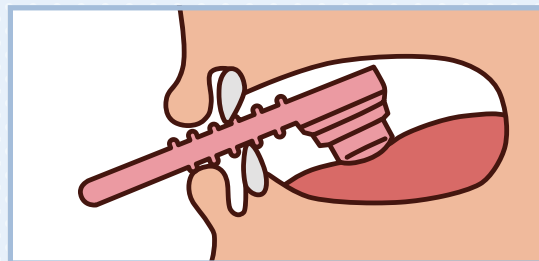


※舌圧測定の結果により硬さが異なります。

## 訓練の方法

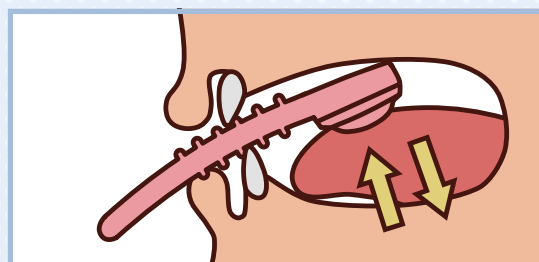
1

ペコぱんだのトレーニング部を舌の上に  
乗せて位置決め部を歯でくわえます。



2

舌でトレーニング部を押し上げます。  
6回舌で押しつぶし、1日3回行う。



# 無意味音音節連鎖訓練・1



舌やその周りの筋肉（口輪筋・表情筋など）の衰えを改善し、発音や飲み込みをスムーズにします。

お口の機能低下や誤嚥を防ぐために、発音の訓練をすることはとても大切です。  
また、発音の訓練をすることで、唾液がよく出るようになります

## 無意味音音節連鎖訓練の効果

- ・呼吸をコントロールする力を高める
- ・発音をはっきりする力を高める
- ・唾液の分泌を高める
- ・唇を閉じる力を高める
- ・舌の運動能力を高める
- ・口の周りの筋肉をほぐし、飲み込む力を高める

## 訓練の方法

1

16ページの単純パターン（①～⑩）と17ページの複雑パターン（①～⑩）を、  
毎日朝食・昼食前に各5回行ってください。  
パターン表は各曜日ごとに横列で発音してください。

2

発音するときは、できるだけ唇や舌を意識して動かしてください。

3

はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行っていただき、  
だんだんはやく行えるよう頑張ってください。

マカト  
マキト  
マクト...



# 無意味音音節連鎖訓練・2



## ○ 単純パターン (1日5回 朝食・昼食後に実施/1週間メニュー)

横列で発声→

日曜日

①	マカト
②	マキト
③	マクト
④	マケト
⑤	マコト
⑥	マバト
⑦	マビト
⑧	マブト
⑨	マベト
⑩	マボト

横列で発声→

月曜日

	マダテ
	マジテ
	マズテ
	マデテ
	マドテ
	マダテ
	マジテ
	マズテ
	マデテ
	マドテ

横列で発声→

火曜日

	カダマ
	カジマ
	カズマ
	カデマ
	カドマ
	カバマ
	カビマ
	カブマ
	カベマ
	カボマ

横列で発声→

水曜日

	バダマ
	バジマ
	バズマ
	バデマ
	バドマ
	バダマ
	バジマ
	バズマ
	バデマ
	バドマ

横列で発声→

木曜日

①	バダカ
②	バジカ
③	バズカ
④	バデカ
⑤	バドカ
⑥	バダカ
⑦	バジカ
⑧	バズカ
⑨	バデカ
⑩	バドカ

横列で発声→

金曜日

	タダカ
	タジカ
	タズカ
	タデカ
	タドカ
	タダカ
	タジカ
	タズカ
	タデカ
	タドカ

横列で発声→

土曜日

	テダマ
	テジマ
	テズマ
	テデマ
	テドマ
	テバマ
	テビマ
	テブマ
	テベマ
	テボマ

# 無意味音音節連鎖訓練・3

## ○ 複雑パターン (1日5回 朝食・昼食後に実施/1週間メニュー)

横列で発声→

	日曜日
①	マ カ タ
②	マ キ チ
③	マ ク ツ
④	マ ケ テ
⑤	マ コ ト
⑥	マ バ タ
⑦	マ ビ チ
⑧	マ ブ ツ
⑨	マ ベ テ
⑩	マ ボ ト

横列で発声→

	月曜日
	マ ダ マ
	マ ジ ミ
	マ ズ ム
	マ デ メ
	マ ド モ
	マ バ マ
	マ ビ ミ
	マ ブ ム
	マ ベ メ
	マ ボ モ

横列で発声→

	火曜日
	カ ダ タ
	カ ジ チ
	カ ズ ツ
	カ デ テ
	カ ド ト
	カ バ タ
	カ ビ チ
	カ ブ ツ
	カ ベ テ
	カ ボ ト

横列で発声→

	水曜日
	バ ダ マ
	バ ジ ミ
	バ ズ ム
	バ デ メ
	バ ド モ
	バ ダ マ
	バ ジ ミ
	バ ズ ム
	バ デ メ
	バ ド モ

横列で発声→

	木曜日
①	バ ダ タ
②	バ ジ チ
③	バ ズ ツ
④	バ デ テ
⑤	バ ド ト
⑥	バ ダ タ
⑦	バ ジ チ
⑧	バ ズ ツ
⑨	バ デ テ
⑩	バ ド ト

横列で発声→

	金曜日
	タ ダ マ
	タ ジ ミ
	タ ズ ム
	タ デ メ
	タ ド モ
	タ ダ マ
	タ ジ ミ
	タ ズ ム
	タ デ メ
	タ ド モ

横列で発声→

	土曜日
	テ ダ タ
	テ ジ チ
	テ ズ ツ
	テ デ テ
	テ ド ト
	テ バ タ
	テ ビ チ
	テ ブ ツ
	テ ベ テ
	テ ボ ト

# 咀嚼訓練



年齢を重ね噛む力が衰えると、食事はやわらかいものを好むようになり、偏食や栄養バランスの偏りなどにより、お口の機能の低下はもちろん、全身への健康にも影響を及ぼします。

噛むために必要な筋肉を鍛えることで、バランスの良い食事を美味しく食べ、いつまでも生き生きと豊かな生活を送ることができます。

## 訓練の方法

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に計5分間噛みましょう。

1 唇を閉じて、しっかりと噛みましょう。

2 ガムは一カ所で噛まず、左右両側を均等に使い噛みましょう。

3 姿勢は正しく噛みましょう。

姿勢は正しく!



左右両側を均等に  
使いましょう



# 毎日のチェックシート・1

P12~18のプログラムを行いましょよう



毎日のチェックシート

毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 毎日のチェックシート・2



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 毎日のチェックシート・3



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								



# 毎日のチェックシート・4



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 毎日のチェックシート・5



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 毎日のチェックシート・6



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 毎日のチェックシート・7



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 毎日のチェックシート・8



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 毎日のチェックシート・9



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ベー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ベー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 毎日のチェックシート・10



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ベー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ベー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 毎日のチェックシート・11



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ベー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ベー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								



# 毎日のチェックシート・12



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② ゲー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ベー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② ゲー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ベー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 毎日のチェックシート・13



毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○      できなかった日：未記入

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

実施する プログラム	曜日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
① 深呼吸（いつでも）								
② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・べー（5回3セット）								
③ 開口訓練（10秒5回2セット）								
④ 舌圧訓練（6回3セット）								
⑤ 無意味音音節連鎖 訓練（2パターン5回）								
⑥ 咀嚼訓練（5分2セット）								

# 歯科医院受診日予約表



## A群

回数	目安	日程	時間
1回目	初回	月 日 ( )	: ~
2回目	2週目	月 日 ( )	: ~
3回目	4週目 (1ヶ月)	月 日 ( )	: ~
4回目	8週目 (2ヶ月)	月 日 ( )	: ~
5回目	12週目 (3ヶ月)	月 日 ( )	: ~
6回目	24週目 (6ヶ月)	月 日 ( )	: ~

## B群

回数	目安	日程	時間
1回目	初回	月 日 ( )	: ~
2回目	12週目 (3ヶ月)	月 日 ( )	: ~
3回目	14週目 (3ヶ月2週間)	月 日 ( )	: ~
4回目	18週目 (4ヶ月2週間)	月 日 ( )	: ~
5回目	22週目 (5ヶ月)	月 日 ( )	: ~
6回目	24週目 (6ヶ月)	月 日 ( )	: ~

# 運動機能記録シート

オーラルディアドコキネシス



運動機能記録シート

回数を記入しましょう

回数	パ (●)	タ (▲)	カ (×)
1回目	回 / 5秒	回 / 5秒	回 / 5秒
2回目	回 / 5秒	回 / 5秒	回 / 5秒
3回目	回 / 5秒	回 / 5秒	回 / 5秒
4回目	回 / 5秒	回 / 5秒	回 / 5秒
5回目	回 / 5秒	回 / 5秒	回 / 5秒
6回目	回 / 5秒	回 / 5秒	回 / 5秒



● パ ▲ タ × カ

# 舌圧測定記録シート

舌の力を測ります



数値を記入しましょう

回数	数値
1回目	kPa
2回目	kPa
3回目	kPa
4回目	kPa
5回目	kPa
6回目	kPa



# 咀嚼機能記録シート

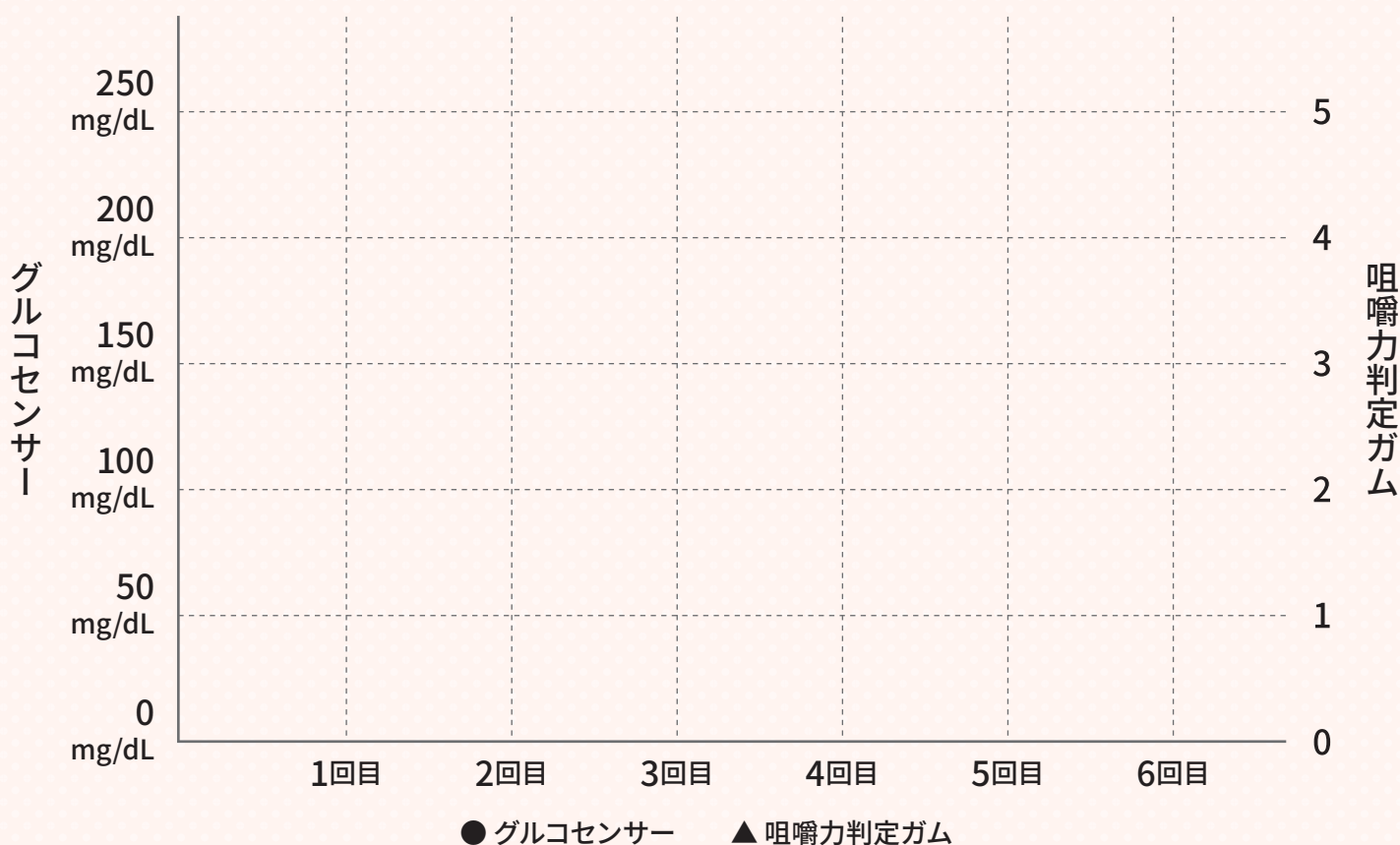
噛む力を測ります



咀嚼機能記録シート

数値を記入しましょう

回数	グルコセンサー 数値 (●)	咀嚼力判定ガム カラーチャート番号 (▲)
1回目	mg/dL	
2回目	mg/dL	
3回目	mg/dL	
4回目	mg/dL	
5回目	mg/dL	
6回目	mg/dL	

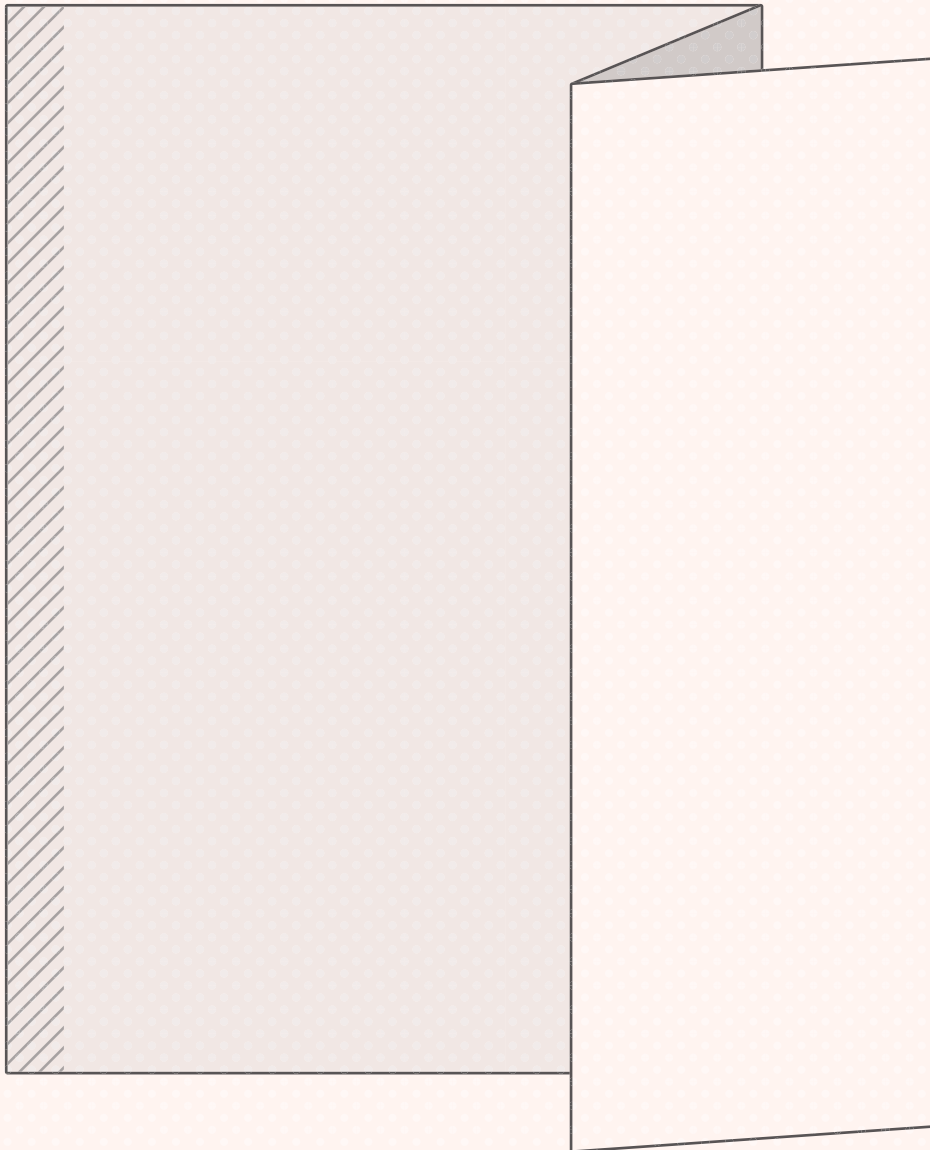


# 口腔検査結果・1

## 唾液検査



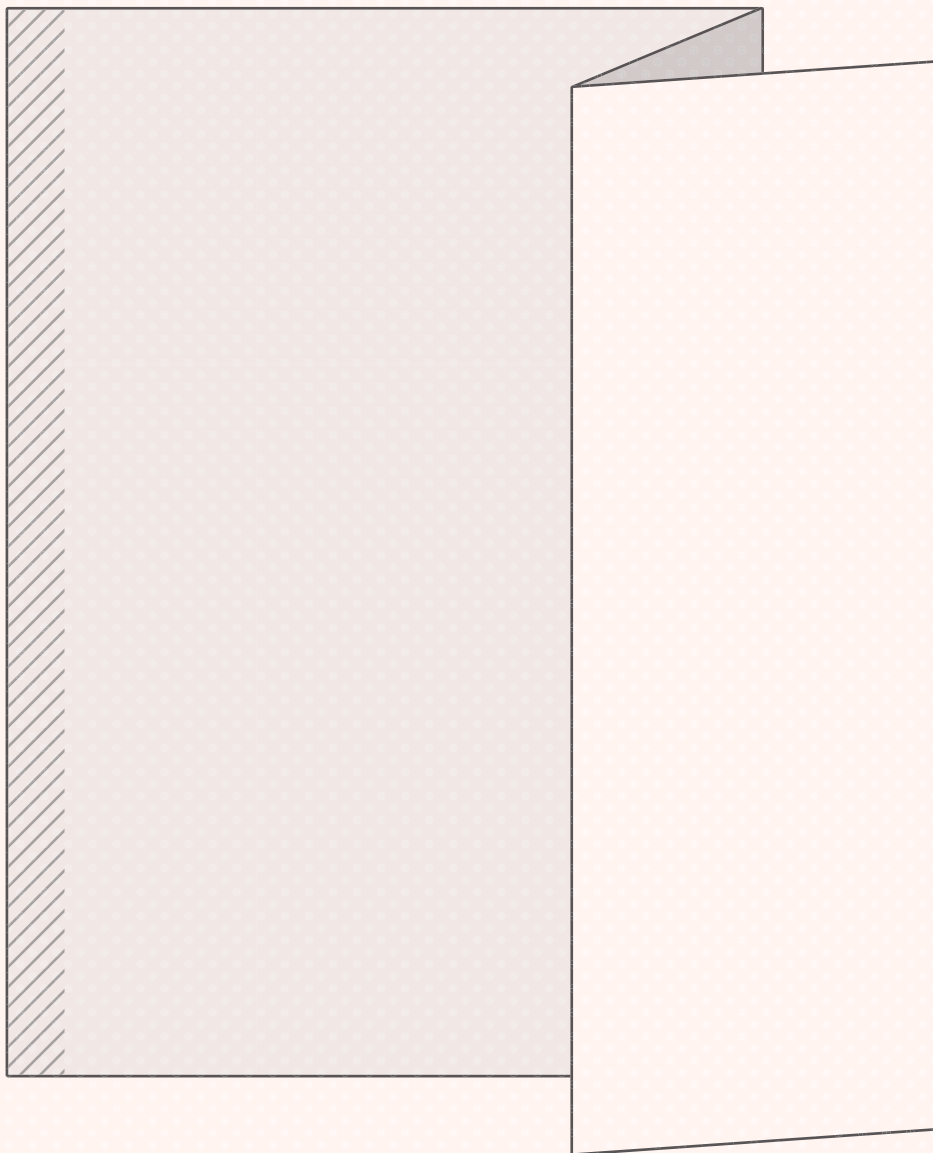
検査結果をのりで貼ってください



# 口腔検査結果・2



検査結果をのりで貼ってください

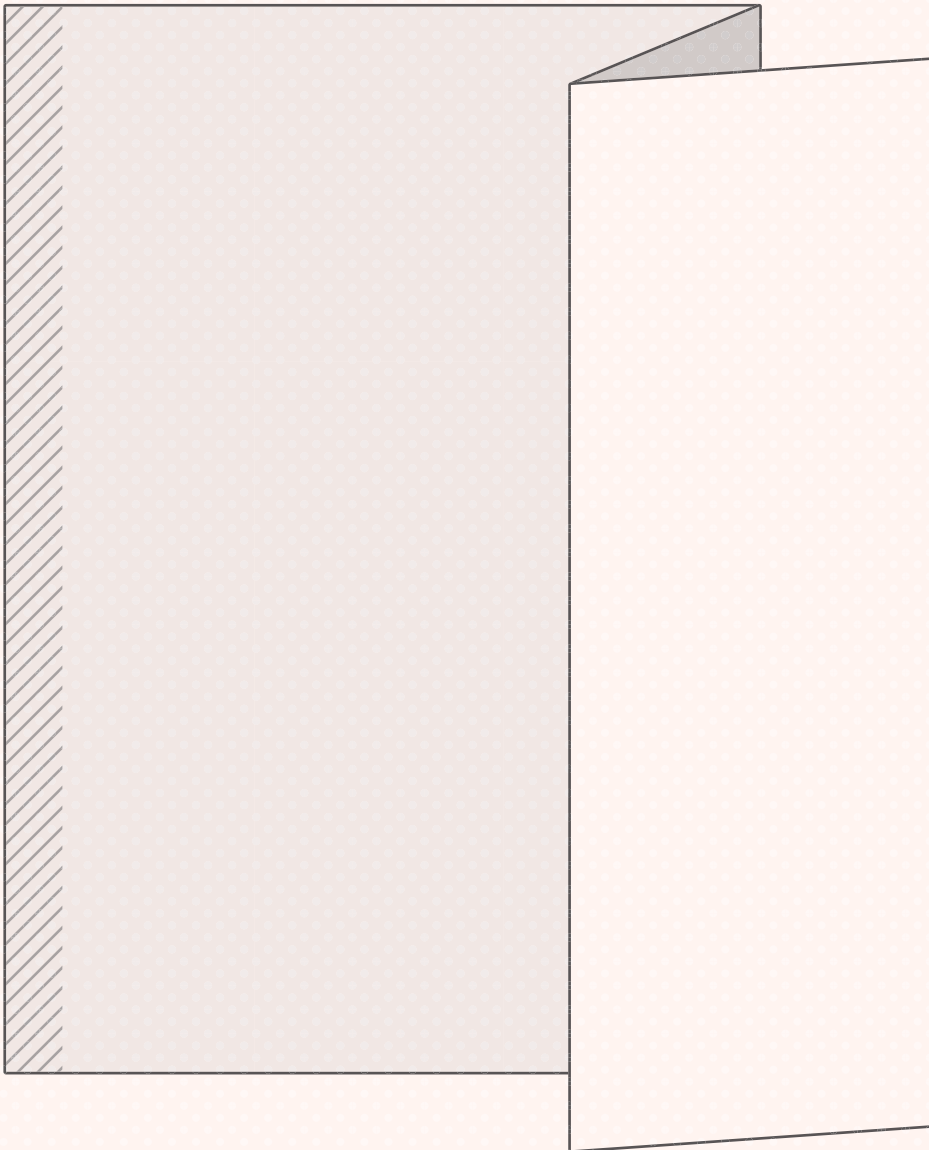




# 口腔検査結果・3



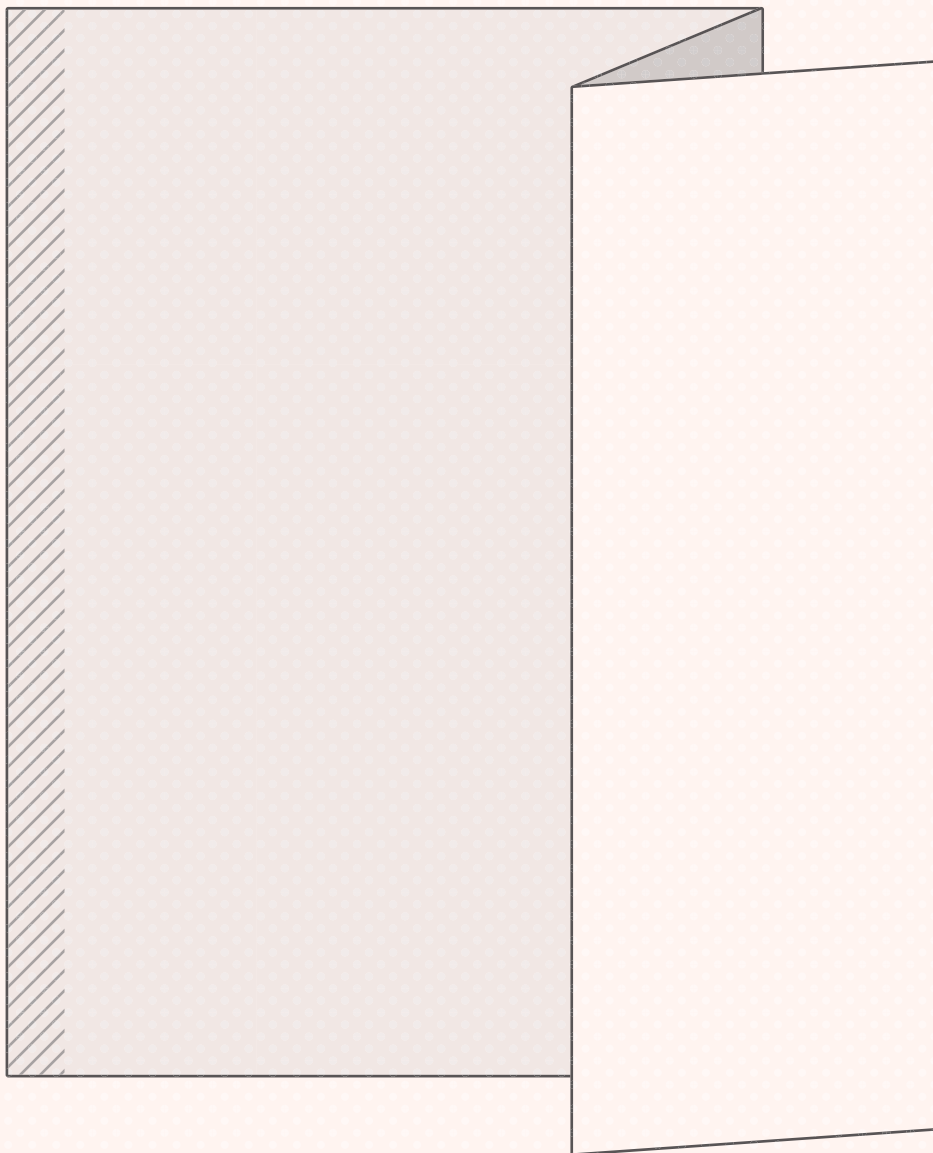
検査結果をのりで貼ってください



# 口腔検査結果・4



検査結果をのりで貼ってください



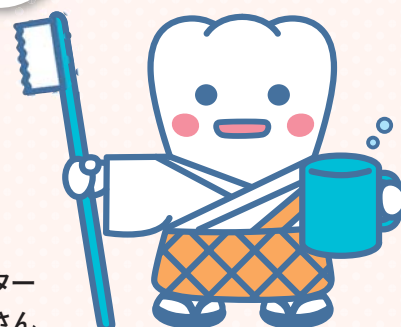
# 記入欄

氏名

住所 (〒 - )

電話番号

氏名・住所・電話番号を  
記入してください



(公社) 日本歯科医師会キャラクター  
よ坊さん

## **一般社団法人 神奈川県歯科医師会**

〒231-0013 神奈川県横浜市中区住吉町6丁目68番地

TEL : 045-681-2172 FAX : 045-681-2426

<http://www.dent-kng.or.jp/>

平成29年6月発行