

おいしいものを安心して  
口から食べて暮らすために

わたしたちは、「口の<sup>くち</sup>リハビリ」を提案します。

「暮らし」にとって、「食べること」  
は欠かせません。

でも、

- ・ 介護が必要となった方
- ・ 脳卒中を経験した方
- ・ 高齢者
- ・ 障害児・者

などの皆様は「食べること」がうまく  
出来なくなることがあります。そんな  
時でも「おいしいものを安心して口から  
食べて暮らす方法」を考え、より良い人  
生となる工夫をしてみませんか。





# 安心して食べて、元気であるために大切なこと

## くち 口のリハビリ「3つの基本」

①口をきれいにする

②おいしく  
食べやすいもので  
栄養をとる

③良い姿勢で  
食べる

### 3つの基本が守られないと…

- ① 口が汚い！ 歯が十分揃っていない！
- ② 食欲が出ない！
- ③ 姿勢が悪く食べにくい！

**肺炎**

何となく元気がない  
食事がとれない  
体調が悪い

**脱水  
低栄養**

ついには入院したり、介護が必要な状態になってしまいます。



# 良くない状態って…?

## 口の状態が良くない!

歯が抜けて  
舌が縮んでいる



舌に汚れ（舌苔）が  
付いている



上あごに乾いた痰  
が付いている



## 体調が良くない!

- ・ 熱がよく出るようになった。
- ・ 息がしんどそうにしている。
- ・ 食べる量が減った（痩せてきた）。
- ・ よくむせるようになった。
- ・ 痰の量が多くなった。
- ・ 声がガラガラしていることが多くなった。

## 姿勢が良くない!

× 首・背中が前に曲がり過ぎ

× 首が後ろに曲がり過ぎ



姿勢が良いと、食べることが  
楽しく、「楽」になる!



悪い

良い

× 首が後ろに反り過ぎ  
(気管に入りやすい姿勢)

○ 首の曲がり具合が適当  
(気管に入りにくい姿勢)





## 口のリハビリテーションとは…

どのような障害があっても、最後まで人としての尊厳を守り、「あきらめないで口から食べる」ことを大切にする全ての活動 です。

### ～まずは、健康なときから口を大切に～

#### < ロリハまとめ >

- ① 口をきれいにする習慣をつけましょう！
  - 毎食後に歯みがきをしましょう。
  - 義歯（入れ歯）はしっかり使いましょう。
  - 食後、義歯のお手入れを忘れずに。
- ② 年齢を重ねても元気な体作りを心がけましょう！
- ③ 良く話し、良く笑い楽しい時間を持ちましょう！
- ④ 毎日体操をしましょう！
- ⑤ 困った・心配だ・どうしよう・・・ そんなときには相談を！

## 高知県 口のリハビリテーション研究会

【事務局】 高知県歯科医師会

高知市比島町4丁目5番20号

TEL (088) 824-3400 FAX (088) 872-8011

