

エントレ健康体操

お口の働きの維持・向上、飲み込み・むせや
口の渇きでお悩みの方に効果的な体操

エントレは「おしゃぶり」の要領で吸いついて体操をする効果的なトレーニング器具です。
エントレを使用すると、自動的に鼻での呼吸や唾液の分泌を促し、舌の位置を整えます。
エントレ健康体操をすることで、咬んで飲み込むための筋力が向上し、安全に食べられます。

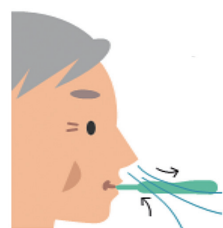


摂食嚥下訓練器具
「エントレ」

『エントレ健康体操要略』

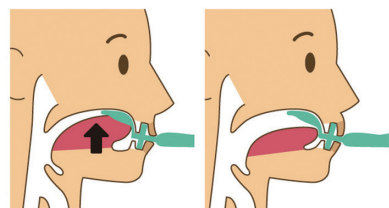
すべての体操は、しっかりと唇を閉じて
エントレを咬まずに行います。

① 鼻で深呼吸体操



エントレに吸いついたまま鼻から深呼吸します
(3回程度)。
鼻呼吸を行うことで、お口の乾燥を防ぎ口腔衛生が
保たれ、健康維持につながります。

② ベロ押しつけ体操



エントレ先端のヘラの部分を舌で上方に押しつけたり
ゆるめたりします(5回程度)。
これにより舌の筋力がきたえられ、舌の位置が正しい
位置に誘導されます。

③ 口とじ吸いつき体操



エントレに吸いついた状態でエントレを握り、エント
レが口から外れない程度に、しっかりと前方に引っ張
ります。
引っ張ったりゆるめたりを繰り返します(5回程度)。
唇・頬・舌の総合的な運動です。出てきた唾液をしっ
かり飲み込むことで、効果的な訓練になります。

詳しくはこちら



一般社団法人 埼玉県歯科医師会

〒330-0075 さいたま市浦和区針ヶ谷 4-2-65 彩の国すこやかプラザ内
電話 048-829-2323 FAX 048-829-2376 HP: www.saitamada.or.jp/

健康長寿社会のための

オーラルフレイル

(お口の機能の衰え)

予防マニュアル

最近こんなことはありませんか？

- 人と会うことや、外出を避けてしまう
- 口をあけて笑えない、舌がまわらない
- 食事が面倒、美味しくない
- 食べこぼす、むせる
- 軟らかいものばかりを食べてしまう、
噛みづらい
- 食事のバランスが悪くなった



オーラルフレイル(お口の機能の衰え)は、健康寿命延伸の障害となります



※オーラルフレイルQ&Aより引用
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕



一般社団法人 埼玉県歯科医師会

オーラルフレイルは 身体的フレイルの入口です

オーラルフレイルを、そのまま放っておくのは、とても危険です！

- オーラルフレイルの人は、年齢や病気など多くの要因を考慮しても、**オーラルフレイルでない人に比べフレイルやサルコペニア、要介護認定、死亡のリスクがおよそ2倍も高いという結果でした。**
- “お口のささいな衰え” は近い将来、全身が衰えるサインといえます。**オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することがとても大切です。**

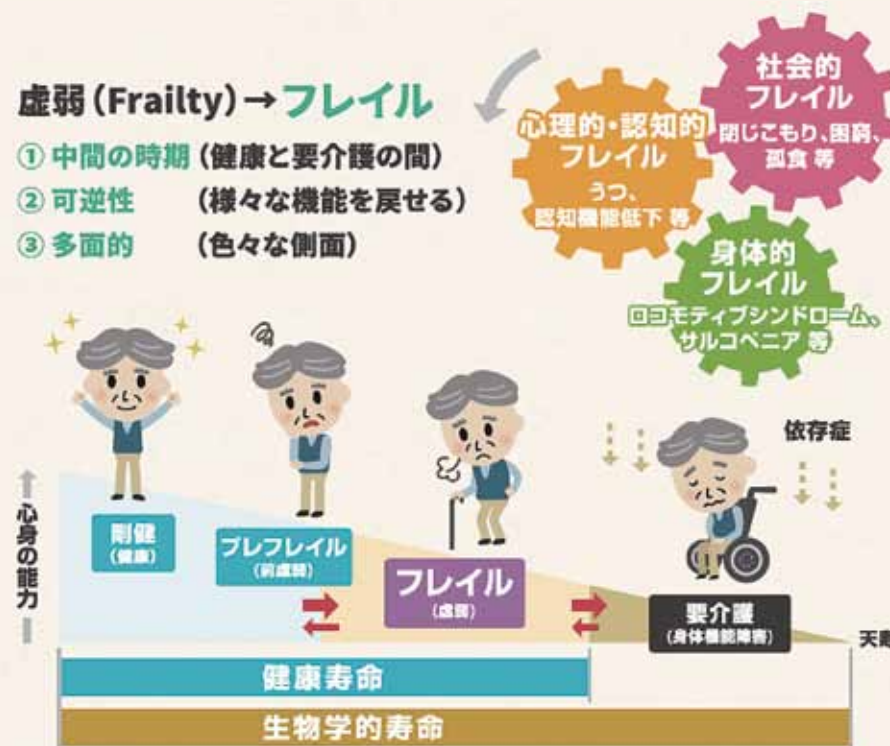
「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク	
身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、既往手術、認知機能、居住形態、年収や資産評価などの影響を考慮した後、要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

※ Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K. et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. "J Gerontol A Biol Sci Med Sci". 2017

身体的フレイル

高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。このフレイルは、要介護予備群として、また健康寿命延伸のキーワードとしても注目されています。



- フレイルは健康と要介護状態の中間の状態であり、要介護になる危険性が高まるだけでなく、健康長寿を達成できる割合が低くなるといわれています。

- 多面的な特徴を持ち、身体の衰えだけでなく、心や社会性の衰えも含まれます。

- フレイルの状態を加速させるものが筋肉の衰え (サルコペニア) です。

※ 葛谷雅文 日老医誌 46: 279-285, 2009より引用改変
※ 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

<おいしくものを食べ、楽しく会話するためのポイント>

- 唇や頬、舌やのどの筋肉が滑らかに十分に動いている
- 歯が抜けたままになっていない (入れ歯などを使って咬めている)
- むし歯や歯周病で具合の悪い歯がない
- お口が唾液で潤っている
- 鼻で呼吸をしている

これらは、食べたいものを安全においしく食べるための、そして楽しく会話をして健康に過ごすために大切なポイントです

むし歯や歯周病、入れ歯などの治療は歯科医院で早めに受けましょう
お口の機能の衰えも 歯科医院で相談しましょう

お口のはたらきを維持・向上させるために『お口の健康体操』や『エントレ健康体操』があります

お口の健康体操

お口の機能の維持・向上に役立ちます

- **あいうべ体操**
口を大きく開いて「あー」口を横に大きく引いて「いー」唇をとがらせて「うー」舌を大きく前に出して「べー」
- **ベロまわし体操**
唇を閉じたままで、唇の内側をなめるように舌をまわす
- **ごっくん体操**
「ごっくん」の「ご」の状態 (のどぼとけが上がった状態) で数秒息を止めて、舌とのどに力を入れた状態を保つ
- **早口体操**
「パ・タ・カ」と早口ではっきりとくりかえし発声する
- **唾液腺マッサージ**
両耳のすぐ前の頬、あごの下をマッサージします