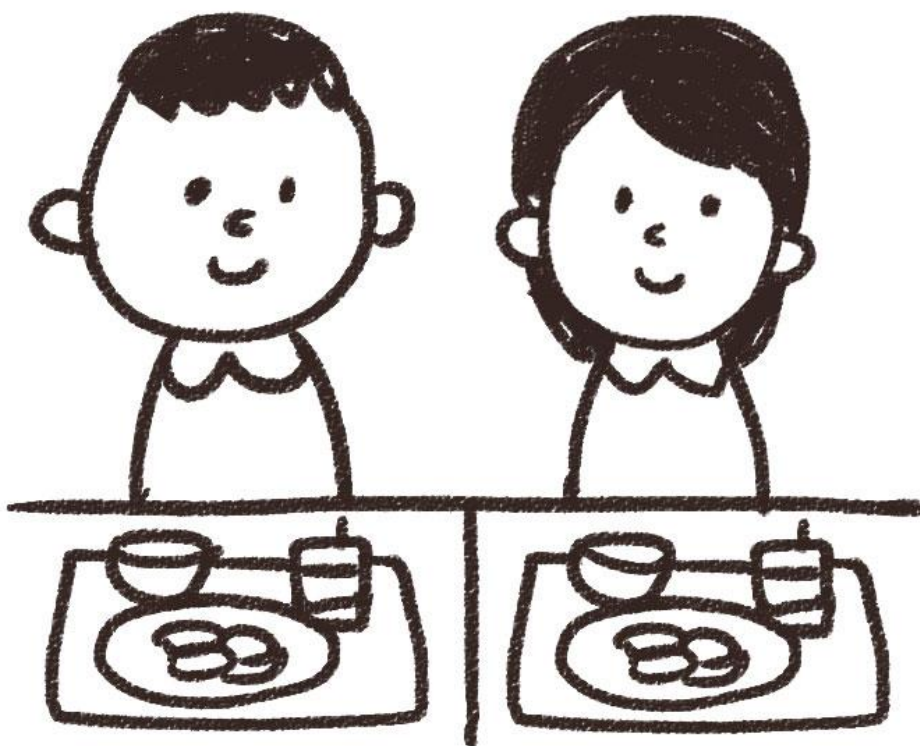


# 食事前の訓練 簡易マニュアル ～バンゲード法・咀嚼訓練～



# ～食事の前に行う訓練～

## ＜舌訓練＞

顎の下を指で押して舌の上下運動を促します。

### ○どのような場合に行うの？

お口の中で食物を処理している時に舌が出てきたり、飲み込む時に舌が出る人などが対象となります。また 流涎(よだれ)が多い人にも有効です。

### ○何故行うのか？

正常な飲み込みの場合は、舌の中央に食物をのせて、そのまま上あごに押しつけて飲み込みます。ところが、正しい飲み方ができない場合、舌の上下の運動ができません。そこで、こちらで舌の運動を促してあげるのです。

### ○方法

図1に示すあたりに指をおきます。そして、首が後ろに倒れないように気をつけながら図2, 3のように真上に持ち上げるように指で押します。

食前に10回×2セット程行います。



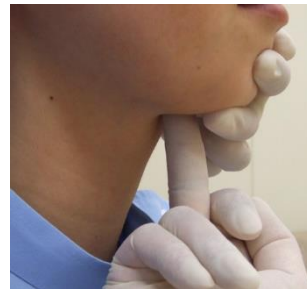
図1



図2



図3



### ○注意しなければいけないこと

図4のように喉の方向に向けて押してしまうと痛いのでとても嫌がってしまいます。また、図5のように指全体で押してしまうと顎の骨に指があたってしまい、上手に持ち上がらないことがあります。また、顎が開いた状態では舌が持ち上がりにくいので、しっかりと顎を閉じさせてから行います。

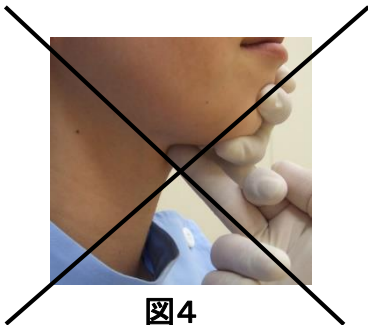


図4



図5

## <口唇訓練>

上下の口唇を分割してマッサージします。

○どのような場合に行うの？

常に口唇が開いていたり、口唇の周りの筋肉が硬くなっている人。しっかりとスプーンから食物をお口の中に取り込めない人、歯で食物をそぎ取ってしまうような食べ方の人などに有効です。また、舌訓練と同様に流涎(よだれ)が多い人にも有効です。

○何故行うのか？

食物をお口の中に取り込む時には、上下の口唇に力が入りしっかりと取り込みます。長い間、口唇を使うことなく食事してきた人の場合、口輪筋という口唇の筋肉が硬くなっている場合があります。それをマッサージすることにより軟らかくして口唇の動きを引き出しやすくします。

○方法

図6に示す順番で食前に1または2セット程行います。

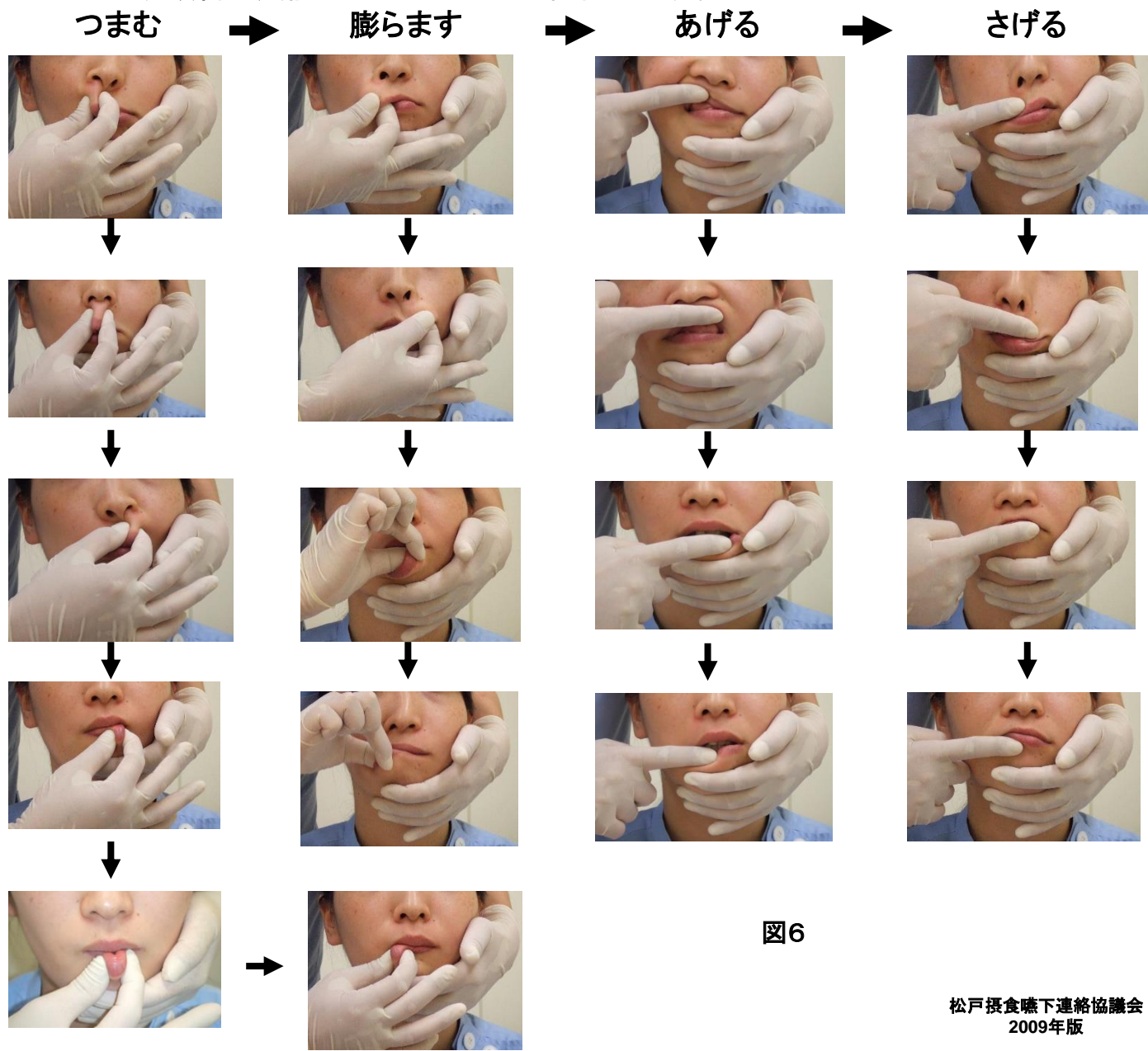


図6

## ○注意しなければいけないこと

唇の筋肉はとても狭い範囲にあります。したがって、少し指がずれてしまうだけで他の筋肉を刺激することになり有効ではありません。特に子どもの場合、お口が小さいのでとても難しいと思います。

お口の中には小帯というスジがいくつかあります。お口の正中には上下とも存在しています。そこを引っ張るととても痛いので、そこを避けるように気をつけましょう。

舌訓練同様、お口が開いたままでは効果が発揮されません。また、持ち上げる際に図8のように口唇をめくってしまわないように注意しましょう。



図7



図8

## <頬訓練>

頬に存在する頬筋をマッサージします。

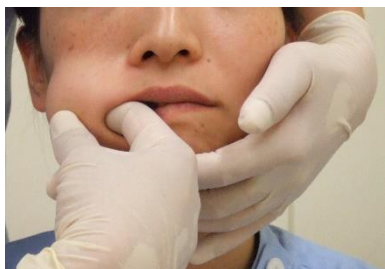


図9



図10

## ○どのような場合に行うの？

咀嚼が上手にできない人に対して行います。咀嚼の時にスムーズに頬の筋肉が動くように促します。

## ○何故行うのか？

咀嚼する時は頬の筋肉が内側に寄って歯の上に食物を保持します。咀嚼が上手でない場合、頬の筋肉をあまり使っていないので硬くなっていることがあります。それをマッサージすることにより頬の動きを促します。

## ○方法

お口の中に指を挿入して、頬を膨らませるようにして行います。  
左右交互に10回×2セット程行います。

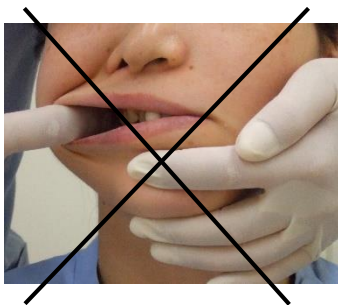


図11



図12

○注意しなければいけないこと

図11のように引っ張るだけや図12のように口が開いたままでは効果が得られないので注意しましょう。頬を膨らますように行います。

### <咀嚼訓練>

臼歯部にスルメなどをおいて咀嚼の動きを促します。



図13



図14



図15

○どのような場合に行うの？

頬訓練と併用して行います。丸飲みの人や咀嚼が上手にできない人、咀嚼の動きを促す場合に行います。

○何故行うのか？

奥歯に咬む刺激を与えることにより、舌や頬が食物のある側に寄っていく動きを促します。

○方法

図13のように奥歯にスルメなどを置き、噛ませます。お口を閉じて噛まないような場合は、顎を介助してこちらで誘導します。

左右交互に10回×2セット程行います。

○注意しなければいけないこと

咀嚼ができない人に対して行うので簡単に噛み切れる食物を用いるのは不適切です。スルメやジャーキーや硬めのドライフルーツなどを用いて行います。簡単にちぎれてしまう食物では、切れた食物が喉の方に落ちてしまい危険です。