

1

食べもの

飲みもの

「GC」

# 飲み込みにくくありませんか？



- 半年前に比べて  
硬いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物等でむせることがある。
- 口の渇きが気になる。



✓ 2コ以上あてはまったら…

こう ぐう き のう てい か しょう  
**口腔機能低下症**

の可能性がります。

2

こう くう き のう てい か しょう  
口腔機能低下症とは

『GC』



こう くう かん そう  
口腔乾燥

お口の中の水分量

こう くう ふ けつ  
口腔不潔

舌のよごれ

そ しゃく き のう てい か  
咀嚼機能低下

噛む力(そしゃく力)

てい ぜつ あつ  
低舌圧

舌の力

えん げ き のう てい か  
嚥下機能低下

モノを飲み込む力

こう ごう りよくてい か  
咬合力低下

咬む力や残っている歯の数

ぜつ こう しん うん どう き のう てい か  
舌口唇運動機能低下

舌や唇の動き

③

## 舌圧低下による嚥下障害

『CC』

次のようなことが増えたら、  
**舌圧低下による嚥下障害**を疑ってみましょう。

- 食事中によくむせる
- 以前はむせなかったのに、時々むせるようになった
- 食べ物がのどにつかえる感じがする
- むせやすい食べ物を避けている
- 食べ物をお茶や味噌汁などで飲み込むことが多い
- 飲み込んだ後も、口の中に食べ物が残っている



体内に栄養を十分取り入れることができないため  
低栄養に陥る危険性が考えられます。



4

# 舌圧の測定方法

『GC』



舌の運動機能が「**舌圧測定器**」による最大舌圧の測定でわかります。

舌の運動機能が低い場合、**舌に対するリハビリテーション訓練**を行います。

訓練後の最大舌圧を測定します。リハビリテーション訓練効果の客観的指標として「**最大舌圧の変化**」が利用できます。

⑤

# 最大舌圧の基準値

『GC』

数値が  
**20kPa**未満は  
食べ物を飲み込む  
ことが難しく  
なります



数値が  
**30kPa**未満は  
低舌圧の可能性が  
あります

## 最大舌圧の目安

成人男性 (20-59歳)	<b>35~</b>
成人女性 (20-59歳)	<b>30~</b>
60歳代 (60-69歳)	<b>30は欲しい</b>
70歳以上高齢者	<b>20は必要</b>

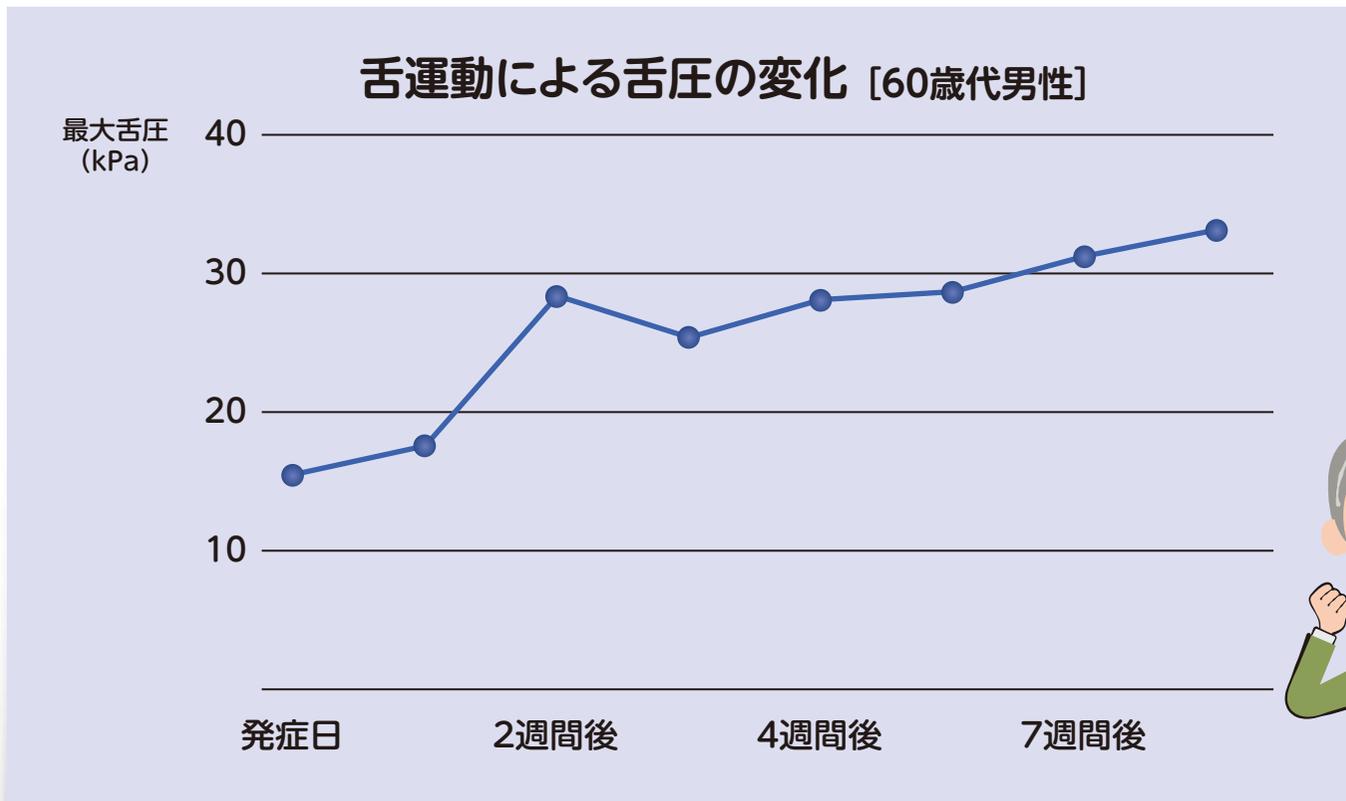
(kPa)

⑥

# リハビリ効果検証

リハビリ

舌は運動により鍛えることができます。



文献 因島医師会病院 池田ら:最大舌圧値と嚥下機能の関連,第8回広島県言語聴覚士会学術集会,2012(三原)より抜粋(改)

7

舌トレーニング用具 **ペコぱんだ**<sup>®</sup>



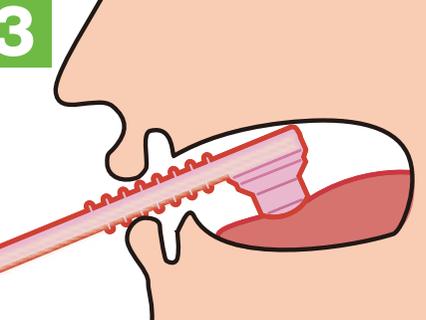
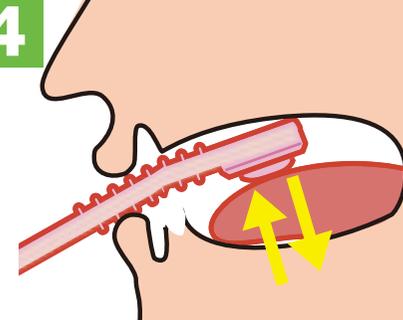
舌の力(舌圧ぜつあつ)を鍛えるための  
トレーニング用具です。



ブルーぱんだ    ピンクぱんだ    ムラサキぱんだ    グリーンぱんだ    イエローぱんだ

舌トレーニング用具  
ペコぱんだ  
包装・希望患者価格●  
1個=各¥864(税込)  
  
ペコぱんだ 基本セット  
(S/MS/M)  
1セット=  
S(ピンク/軟らかめ)、  
MS(バイオレット/やや軟らかめ)、  
M(グリーン/普通)  
包装・希望患者価格●  
1セット=¥1,620(税込)

使い方

<p><b>1</b></p>  <p>※清潔な手で使用してください。</p>	<p><b>2</b></p> 	<p><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></p> 
<p>使用する前にトレーニング部を指で2~3回押しつぶします。</p>	<p>図のような向きでくわえます。</p>	<p>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。</p>	<p>舌でトレーニング部を繰り返し押しつぶします。</p>

8

# 舌トレーニング用具 **ペコぱんだ**<sup>®</sup>

『GC』

## トレーニング方法

**1日3回3週間以上**のトレーニングがおすすめです。

舌の筋力を  
アップする

食べものを飲み込む時に  
必要な力

しっかり押しつぶし

5回×3セット

×

1日3回

硬さの目安 **がんばって押しつぶせる硬さ**

おすすめの  
トレーニング  
スケジュール

ここからスタート



最大舌圧の目安

5 kPa

ピンクが  
むずかしい方に



10 kPa

舌のトレーニングに  
慣れましょう



15 kPa

筋力アップを  
めざして

目標



20 kPa

余裕で押しつぶせる  
ようになるまで

維持



30 kPa

今の舌の力を  
維持しましょう