

飲み込む力を鍛える！

健康づくりのためのワンポイントアドバイス

新潟県リハビリテーション専門職協議会

監修：（一社）新潟県言語聴覚士会



不規則な生活や運動不足は食事中のむせを引き起こす可能性があります。
心身の衰えを防ぎ、元気に自立した生活を送りましょう！



しっかりよく噛んで！

噛むことは口の周りの筋肉をたくさん使う運動になります。噛むことで耳の下、あごの下、舌の下にある唾液腺が刺激され唾液腺の分泌量が増えます。パンなどパサつくべ物を飲み込みにくいと感じることはありませんか？唾液の量が少ないと食べ物がまとまりにくく、噛み碎いた食物をまとめて飲み込むことが上手くできなくなります。誤って気管に入ってしまうと窒息や肺炎になることもあります。食べ物を食べやすくするのに唾液は重要です。

唾液の働き

消化を助ける

唾液に含まれる酵素（アミラーゼ）は、食物に含まれるでんぷんを分解し、胃で消化されやすくなるようにする。

清潔を保つ

口の中をきれいにして虫歯や口臭を防ぐ。



味がわかる

舌にある味蕾（みらい）に味のもとになる物質を運ぶことで食物の味を感じる。

飲み込みを助ける

固くパサパサした物でも唾液と混ぜるとまとまりやすく、飲み込みやすい物性になる。

口の健康を保つ

口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護する。また唾液に含まれるカルシウムやリンは虫歯になりにくくする。

免疫力を高める

口から入る細菌の繁殖を防ぎ、免疫機能を高める。



生活の中で唾液の分泌を高める工夫

- よく噛んで食べましょう：噛むことが刺激となって唾液の分泌が促されます。ガムや歯ごたえのある物を噛むことも刺激になります。
- リラックスして過ごしましょう：唾液の分泌は自律神経によって調節されています。食事や寝る時間が不規則になると、バランスが崩れて唾液の分泌に影響します。
- 脱水に注意しましょう：唾液のもとになる体の水分量が不足しないよう、こまめに水分を取りましょう。熱中症対策にもなります。
- 服用中の薬を確認しましょう：薬によっては口が渇く副作用のある物もあります。服用している薬がある場合は医師・薬剤師に相談しましょう。（高血圧治療薬・潰瘍治療薬・抗うつ薬・抗ヒスタミン薬など）

健康な生活を送るためには…



社会参加

電話や手紙、オンラインを活用して
閉じこもりを防ぎましょう。

たくさん身体を動して
免疫力を高めましょう。



運動



栄養口腔

バランスの取れた食事をとりましょう。
お口の健康(口腔ケア)も大切です。

動かないと身体の筋肉量は減ってしまいます。筋肉量が減少すると体力が落ち、外出がおっくうになります。外出する機会が減ると食欲が落ち体重が減り、ますます体力が落ちて、動くことが面倒になります。話したり出かける機会も少なくなると、お口の機能は低下し、むせを起こしやすくなります。

外出する機会が減ると社会とのつながりが希薄になってしまいます。こうした状況が長く続くと「やる気」が起きず、意欲の低下など精神面にも影響します。心身ともに健康的でいられるように日頃の生活習慣から心がけましょう。

お口を鍛えよう！

咀嚼機能のトレーニング(口の開閉運動)

★手を当てて筋肉の動きを確認しましょう

①できるだけ大きく口を開けて
「あー」と声を出す



②舌を上あごに押しつけて奥歯を噛み
しめながら「んー」と声を出しましょう

パタカラ体操

★できるだけ大きな声でやりましょう

- ①口唇・舌の先・舌の奥を意識しながら1音ずつ「パ・タ・カ・ラ」とはっきり声に出しましょう
- ②「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と繰り返しはっきり声に出しましょう
- ③「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」と繰り返しましょう



唾液腺マッサージ

★痛くない程度にゆっくりやりましょう

①



②



③



- ①耳下腺: 耳の前・下の奥歯に4本指をあて、後ろから前へ円を描くようにゆっくり回しましょう
- ②顎下腺: 親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ほど順番に押しましょう
- ③舌下腺: 両手の親指の腹で、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押しましょう



噛む力や飲み込む力を維持するために、日ごろからの口周辺を鍛える体操を行いましょう。継続して行くと、活舌の改善や表情が豊かになる効果も期待できます。また食事の前や入浴後など、やる時間を決めて取り組むことをお勧めします！