



口腔体操してますか？

パタカラ体操



それぞれの言葉の意味を理解したうえで
行くと「やる意味」を実感でき、より効果的
です。

特に、お食事前に準備運動として行くと効果
的です。

施設などでこの「パタカラ体操」を実践され
ているところは多いですが、この体操の意
味を理解したうえで一つ一つの口や舌の動
きを丁寧にやっていくとさらに効果的です。

「パ」

唇がしっかりと閉じないと発音できない音です。ですから、「パ」の発音ができない人は食べこぼしが多くなります。

「タ」

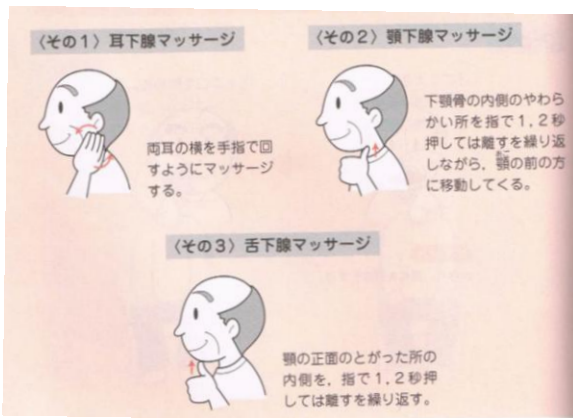
舌が上あごにちゃんとくっついていないと発音できない音です。舌が上あごにつかないと食べ物を押しつぶすことができません。また、物や水分を飲み込むときは舌が上あごについてないとゴックンという動作ができません。

「カ」

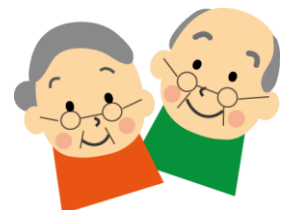
口と鼻の通り道を閉じることで発音する音です。この動きができなければ食べ物をスムーズに食道に送り込むことができません。

「ラ」

この音が発音できないと、食べ物をのどの奥の方に送り込む舌の動きができません。食べ物を嚙むことができても飲み込むことができないのです。



「パタカラ体操」の他に口腔乾燥が気になる方は左記の唾液腺のマッサージもおすすめです。



歯科衛生士 福田の今月のおすすめ

「パタカラ体操」も効果的でいいですが、じつは高齢者の中には「難しい」と感じての方が結構多いです。そこで、当院がお勧めするのはもっと簡単で誰にでもできて効果のある「あいうべ体操」です。やり方などお伝えしますので、ご興味のある方は福田までご連絡ください。

ゆかわ歯科クリニック 訪問専用ダイヤル082-434-6552