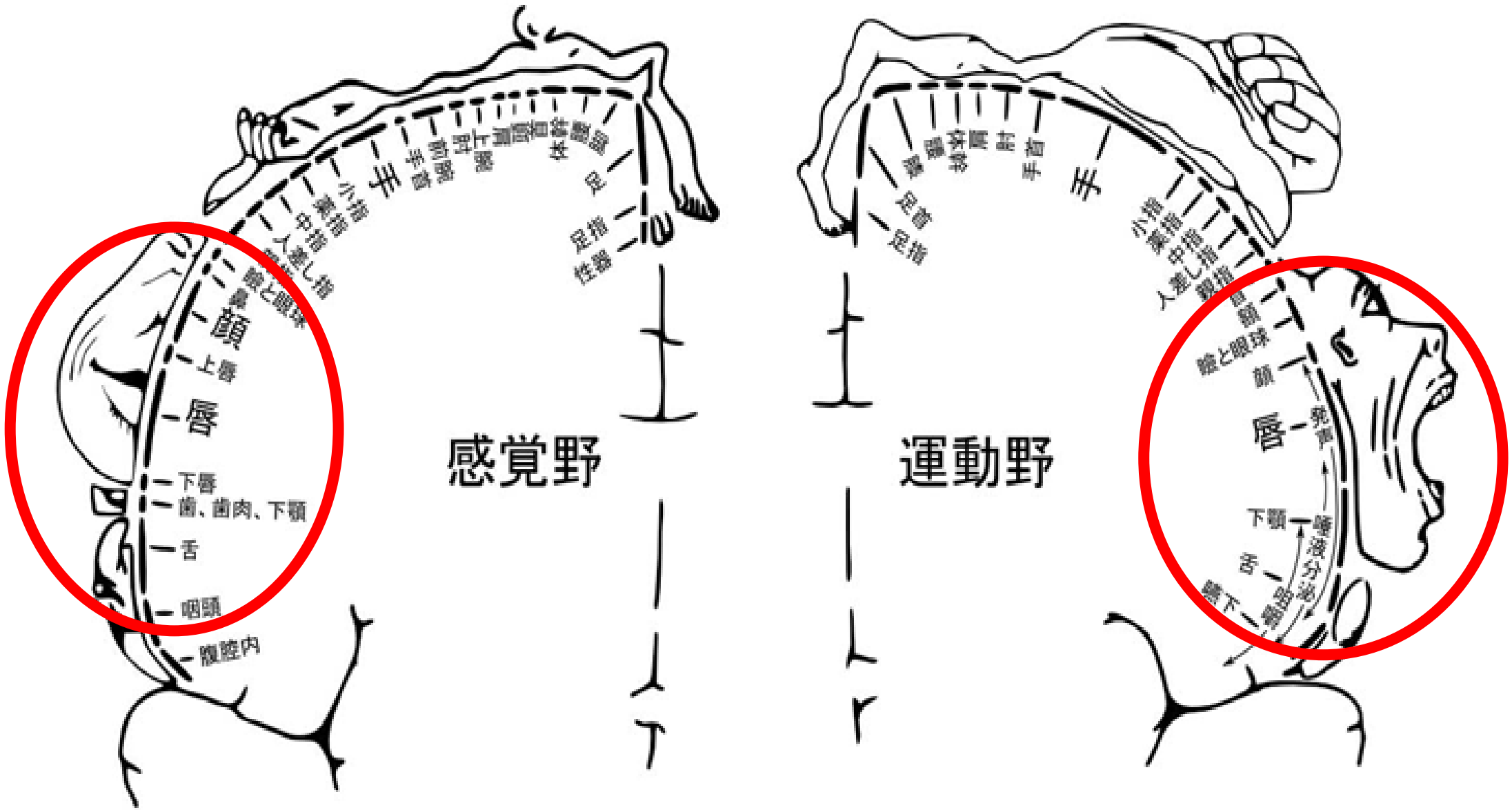
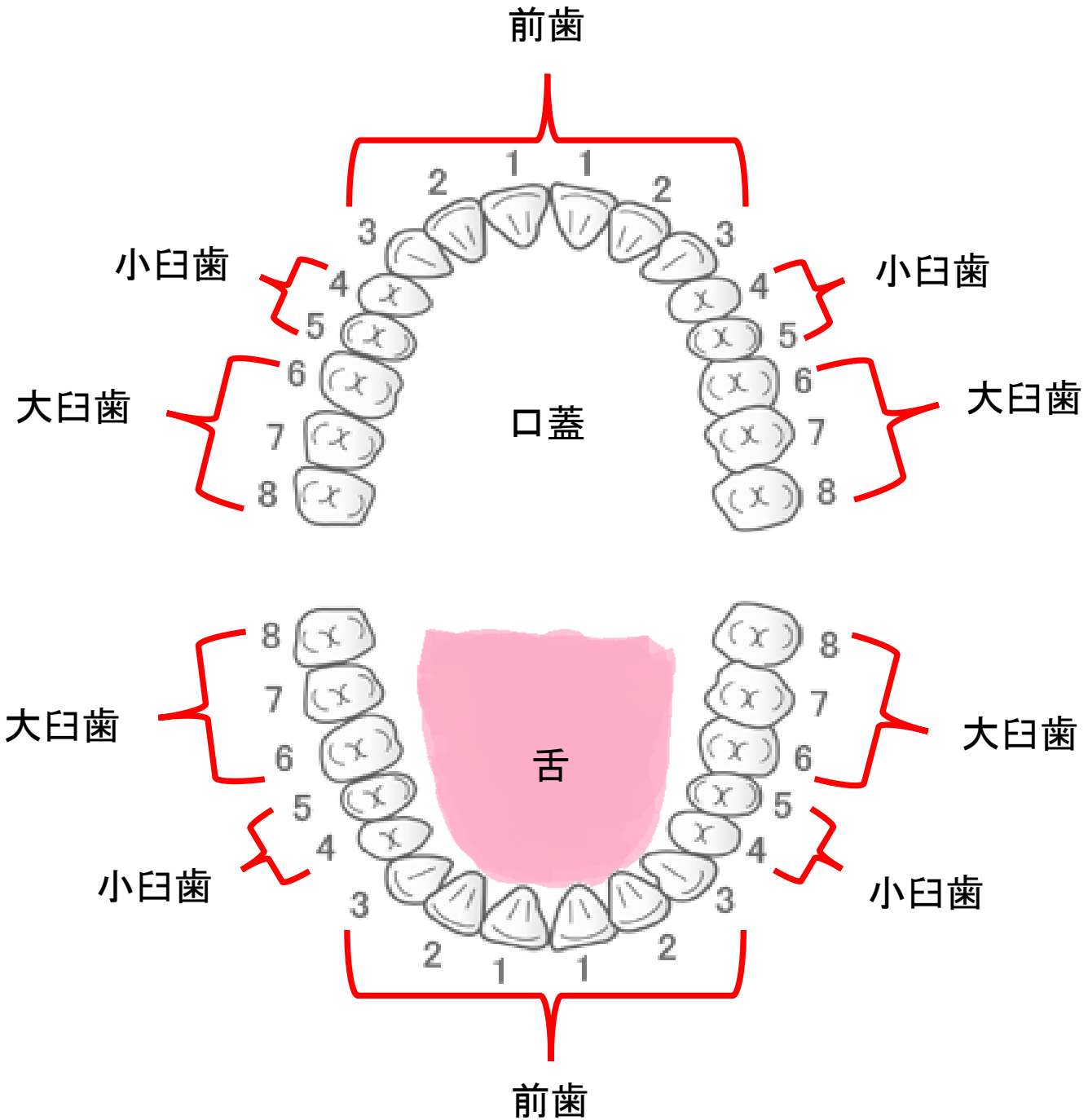
口腔内評価とケアの実践

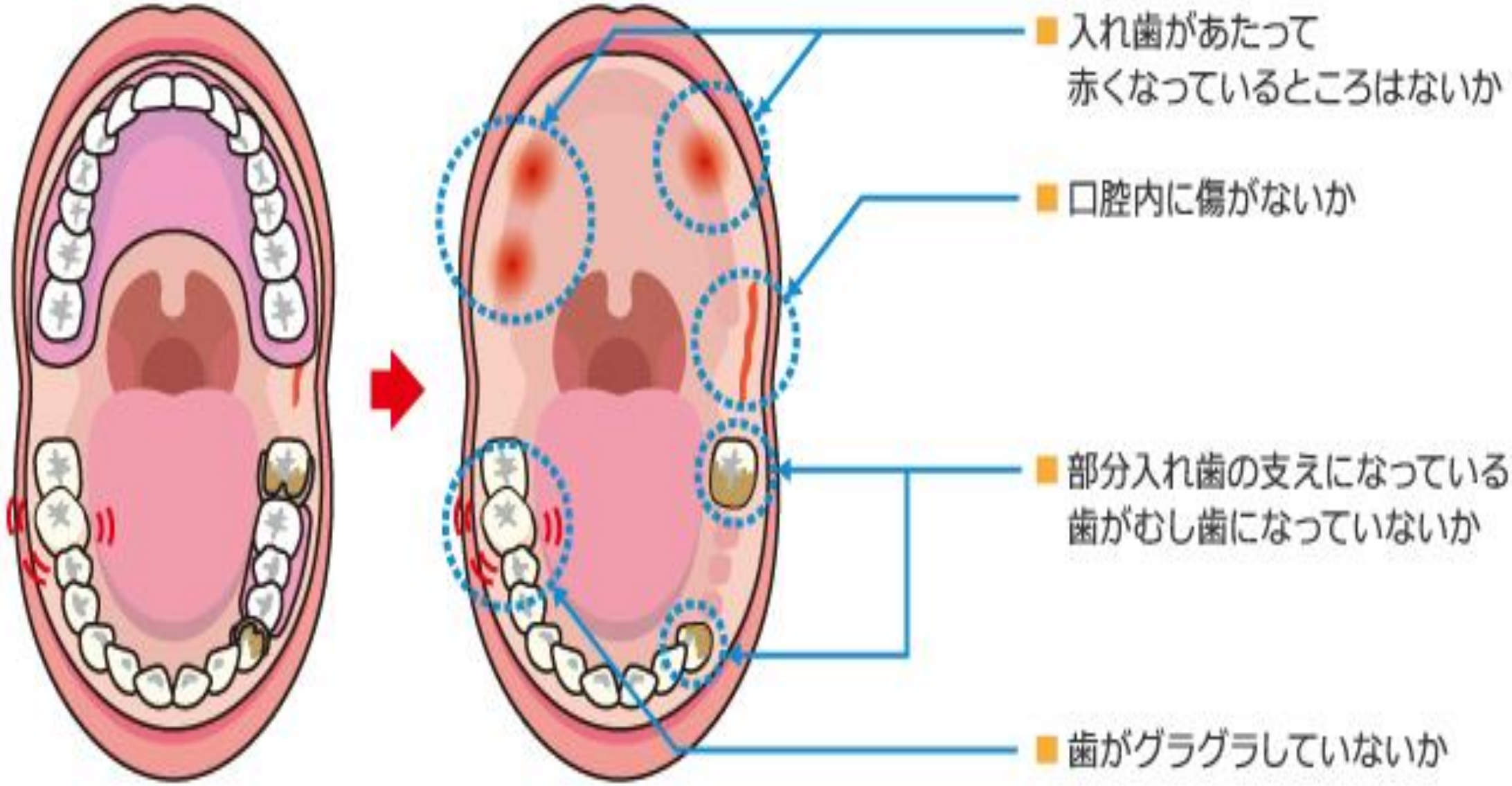
誠愛リハビリテーション病院
歯科衛生士
上村ゆり


感覚野
運動野
顔
唇
上唇
下唇
歯、歯肉、下顎
舌
咽頭
腹腔内
手
足
足指
性器
手首
足首
足指
小指
薬指
中指
人差し指
親指
顔
下顎
舌
嚥下
咀嚼
唾液分泌
発声

ペンフィールドの図

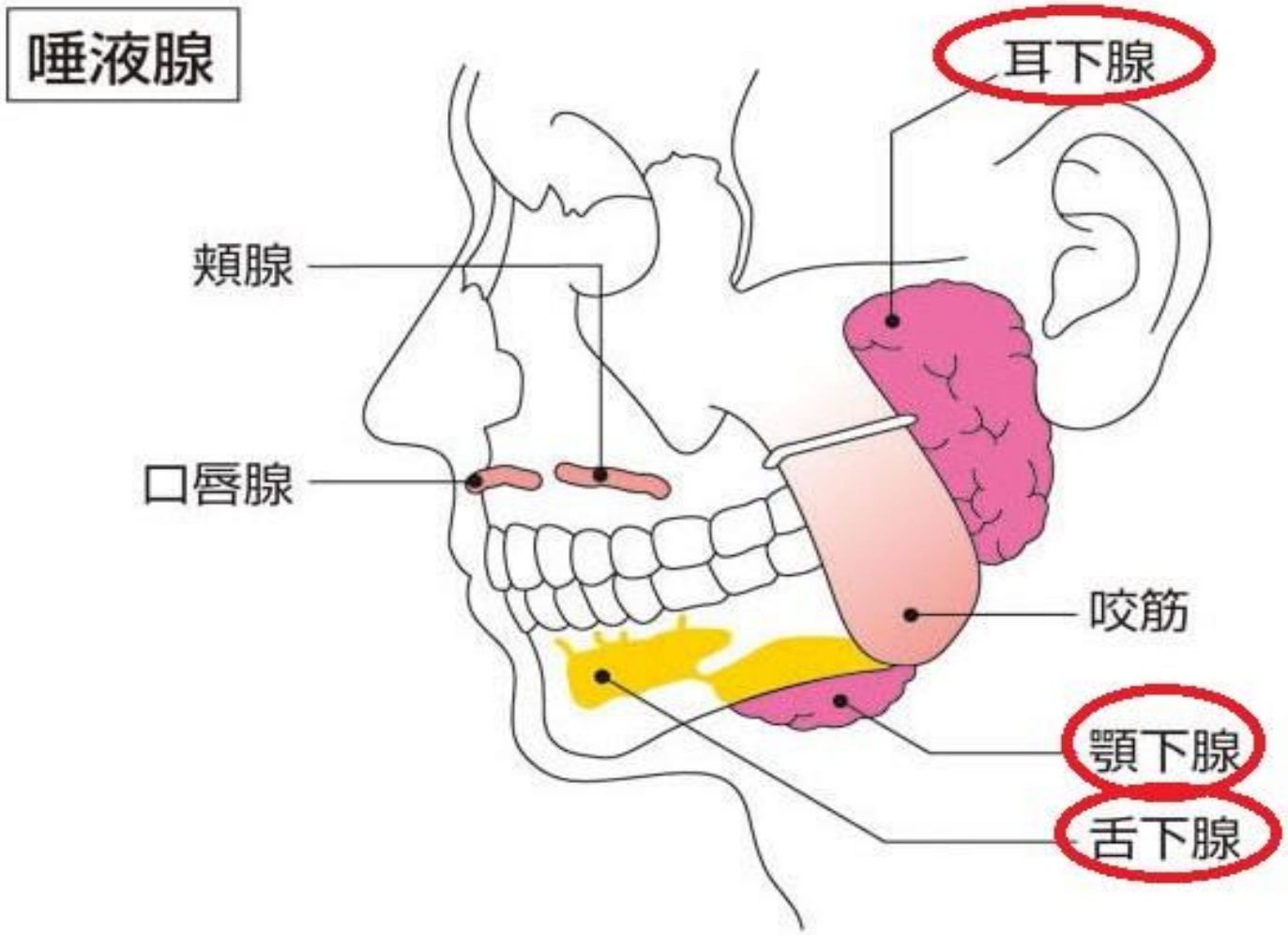

前歯
小臼歯
小臼歯
大臼歯
大臼歯
口蓋
舌
大臼歯
大臼歯
小臼歯
小臼歯
前歯

口腔内のチェック


入れ歯があたって
赤くなっているところはないか
口腔内に傷がないか
部分入れ歯の支えになっている
歯がむし歯になっていないか
歯がグラグラしていないか

唾液のはたらきには

- 消化
  - ・消化
  - ・味覚
  - ・咀嚼の補助
- 発音発声
  - ・湿潤
- 感染防御
  - ・洗浄
  - ・抗菌
  - ・pH緩衝
  - ・細菌の凝集
  - ・歯の石灰化
- 全身関連
  - ・排泄
  - ・内分泌
  - ・水分平衡調節



唾液分泌を促進**する為に**
3大唾液腺 ○ を刺激する！！！

口腔乾燥症
入院患者さんには投薬などの副作用で口腔乾燥症の方がいます。

患者さんの歯磨き粉は私たちと同じ歯磨き粉と同じなのでだいたい発泡剤が含まれていますが、発泡剤の成分ラウリル硫酸ナトリウムは唾液の主成分であるムチンを破壊すると言われています。

唾液がないと
・口の中が渇く、ネバネバして不快に感じる
・発声しにくい
・食べにくい、飲み込みにくい
・味覚がおかしくなる
・口臭が気になる
・舌が痛くなる
・虫歯や口内炎が出来やすくなる
・義歯が合わなくなる

唾液線マッサージ

①上の奥歯辺りを
後ろから前へ
１０回程回します。

②親指を顎の骨の内側の
柔らかい部分に当て
耳の下から顎の下まで
5ヵ所くらいを順番に
5回ずつ押す。

③両手の親指を
そろえ、顎の下から
上にグーッと押す。

舌の体操

①口を開けたまま
舌を前方に出す

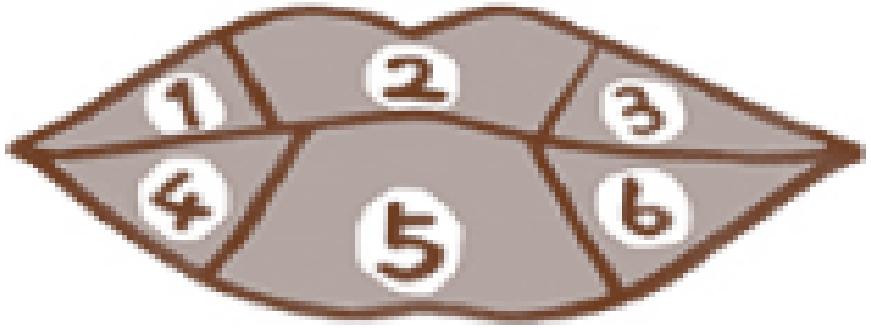
②口を開けたまま
舌を左右に動かす

③口を開けて舌先で唇をなめる
口を閉じて口腔内で舌を回す

口腔ケア　資料参照

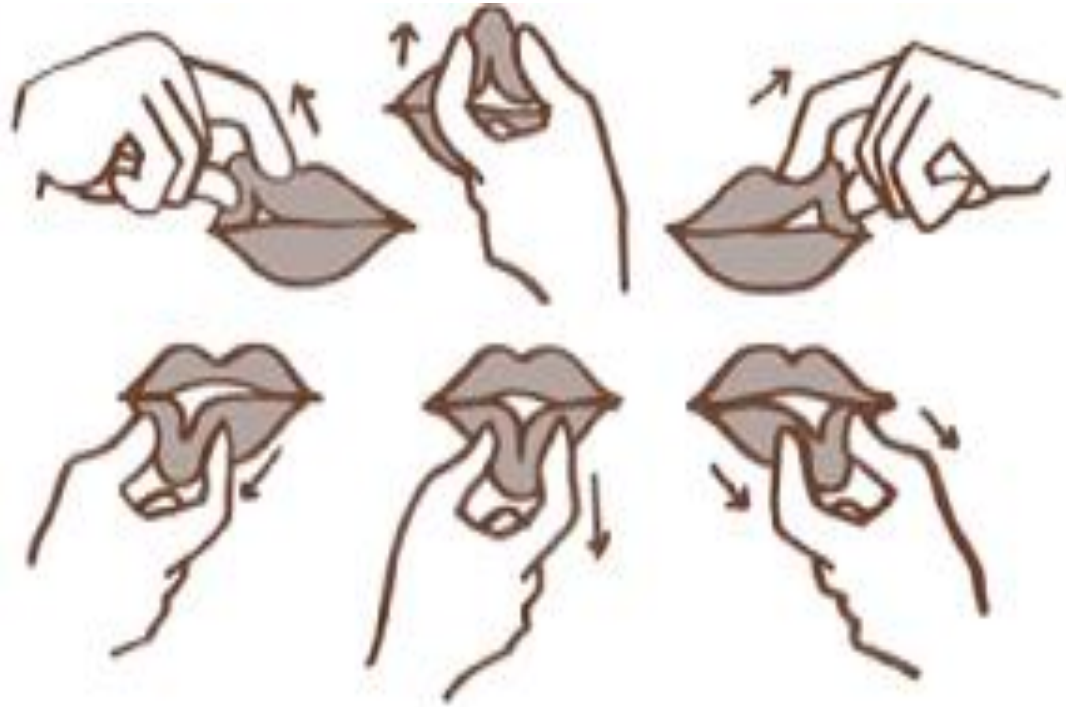
唇のストレッチ

1



唇を上下それぞれに
3分割した
1～6の部分を自分の唇で
確認しましょう。

2



1～6の部分を、それぞれ人差し指
と親指でつまみます。
1ヵ所につき5回程度伸ばしたり縮めたり
ストレッチしましょう。

『パ』＝ 唇を閉じる運動

『タ』＝ 舌で上あごをグッと押す運動

『カ』＝ のどの奥に力入れる運動

『ラ』＝ 舌を丸める運動

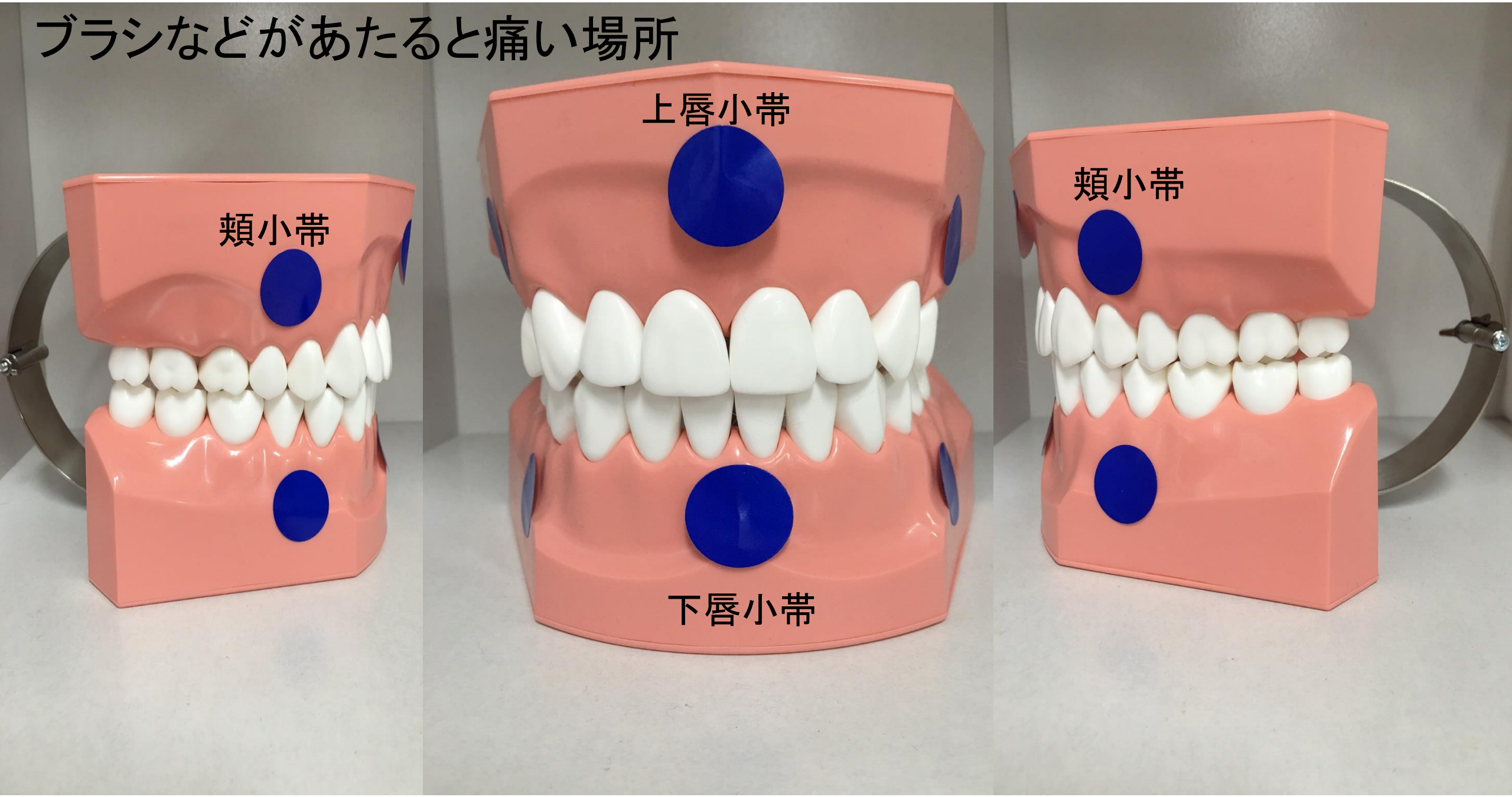
ぶくぶくうがい

・唇を閉じる筋肉

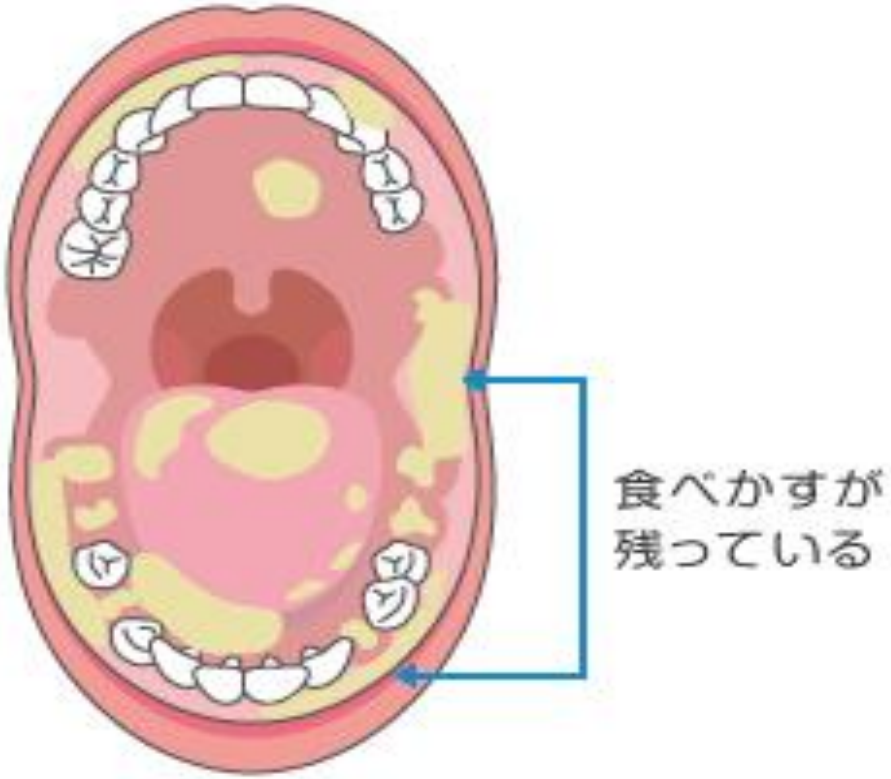
・頬を膨らます筋肉

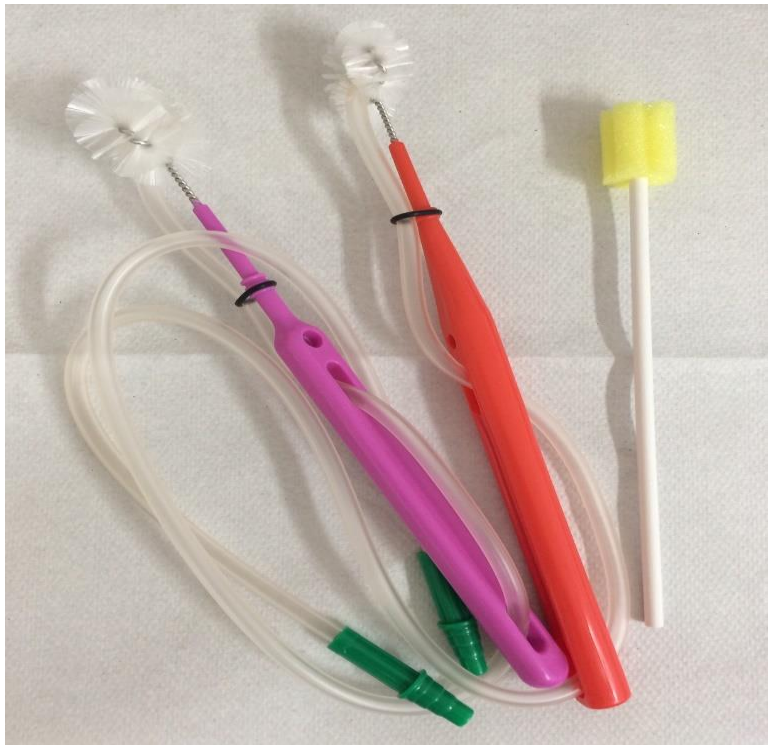
食後のうがいだけでも、口腔内の付着物がかなり除去できる。

ブラシなどがあたると痛い場所

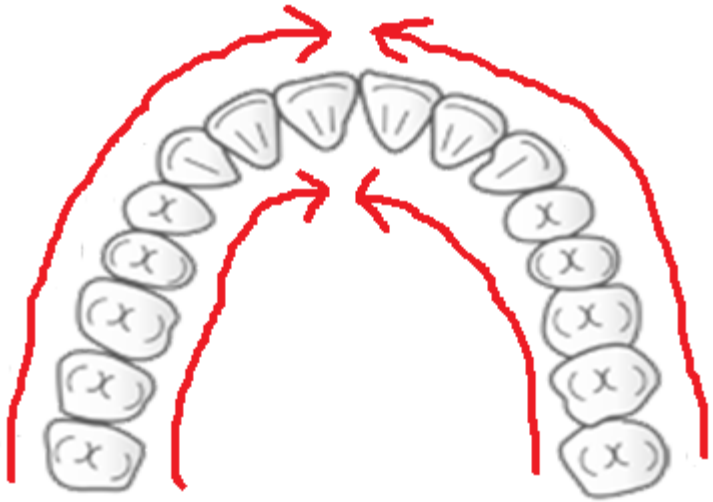


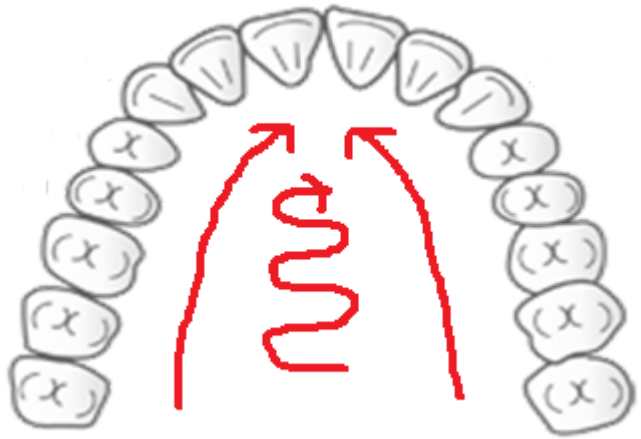
①ブラシは必ず湿らせて水気をしっかり切る。
②義歯が入っていたら外す。
③口腔内にブラシを入れてる時に口を閉じたときは無理やり抜かずに声掛けしながら口を開けてもらうよう促す。スポンジブラシは無理やり抜こうとすると噛み千切り飲み込む可能性もあります。

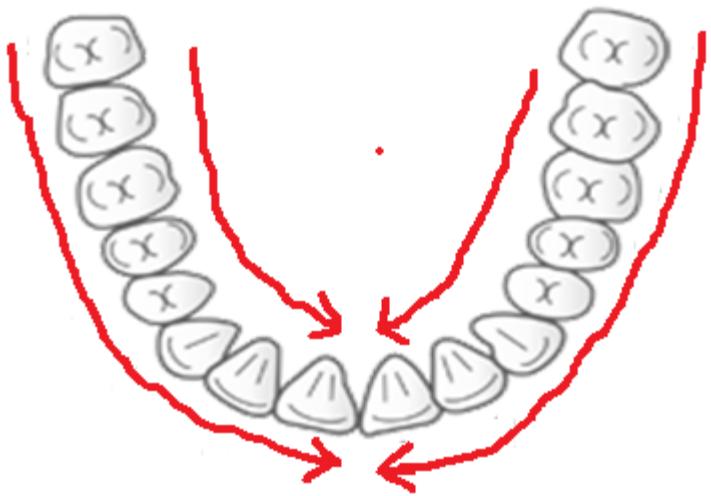


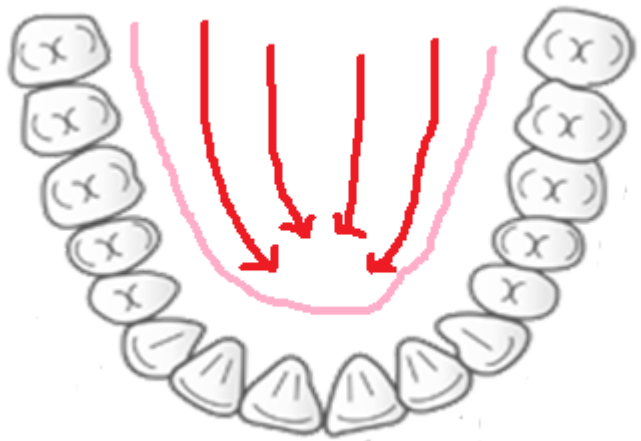


ブラシの動かし方は奥から手前へ









ベッドサイドでする場合はコップを
２個用意し、患者さんの口の中に
汚れた水で洗ったのを
そのまま入れないようにしましょう。

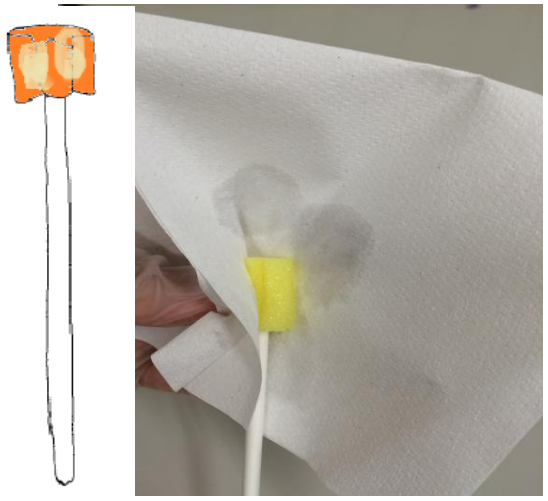
スポンジブラシの洗浄方法

①水に浸し湿らせる

②水気を絞る

③ペーパーでしっかり水気をとる

④口腔内へ



⑤スポンジについた
汚れを拭き取る

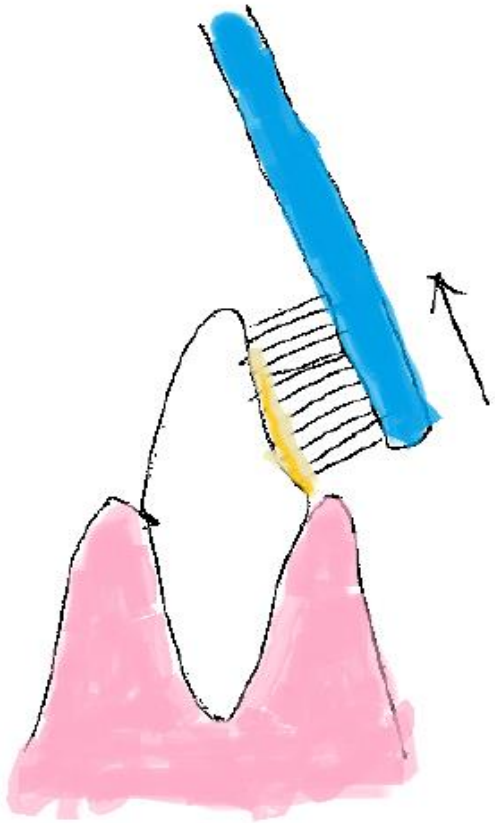
⑥水で洗う

⑦水気を絞る

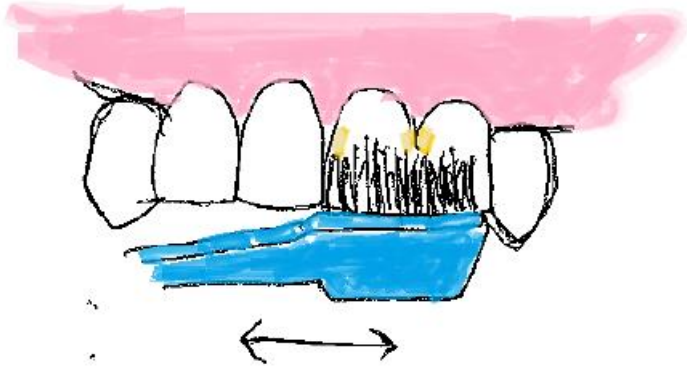
⑧ペーパーでしっかり水気をとる

歯ブラシの当て方

歯と歯茎の境目は歯ブラシを斜めに
あてて歯茎を傷つけないように

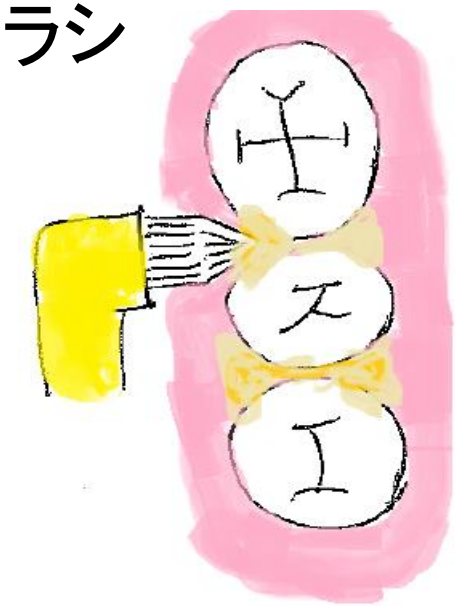


前歯の裏側は
縦磨き

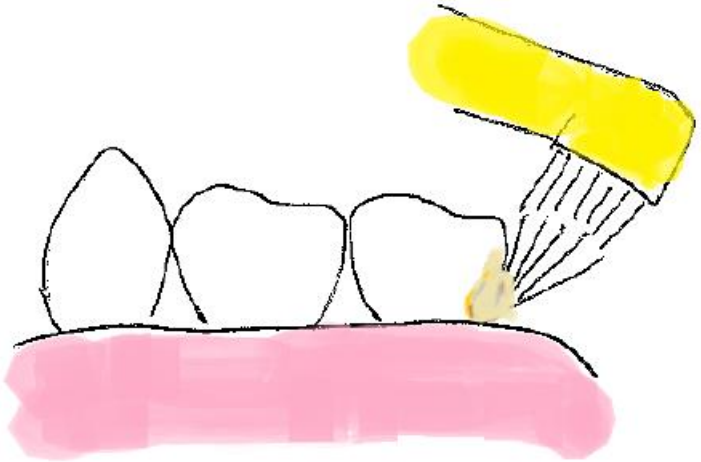


歯と歯の間に歯ブラシの毛先が
入るようにゆっくり横磨き

タフトブラシ



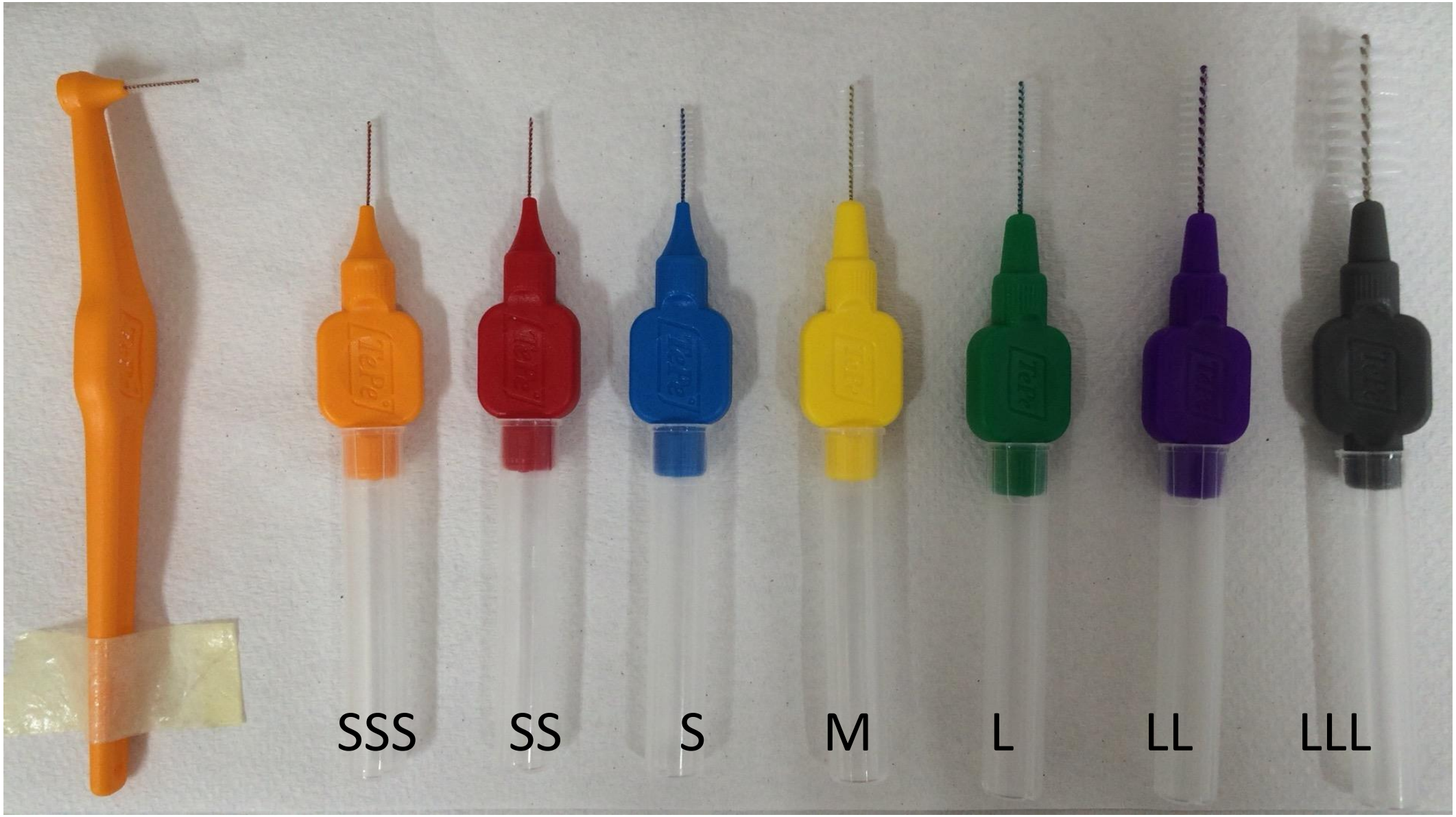
歯と歯が重なりあってる所



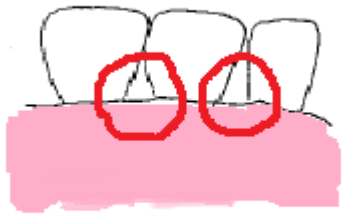
歯ブラシでは届きにくい奥歯

残根

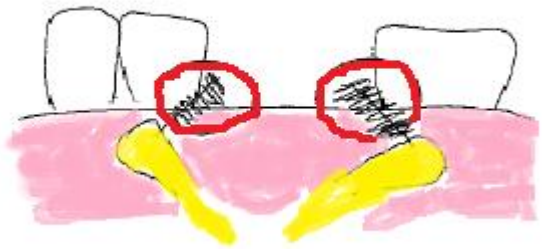
歯が少ない時


SSS
SS
S
M
L
LL
LLL

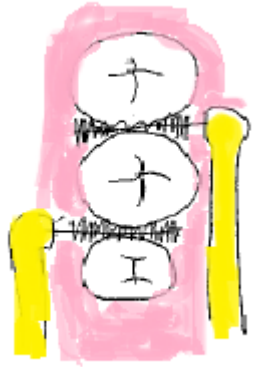
歯間ブラシの使い方



歯と歯の隙間に挿入し
前後に3回程動かす

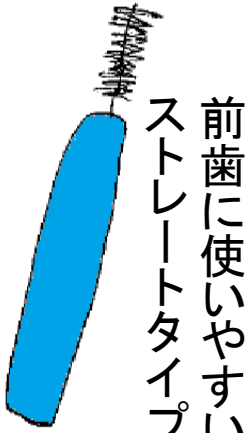


隣に歯がない所は歯ブラシが
入りにくいので歯間ブラシを使う



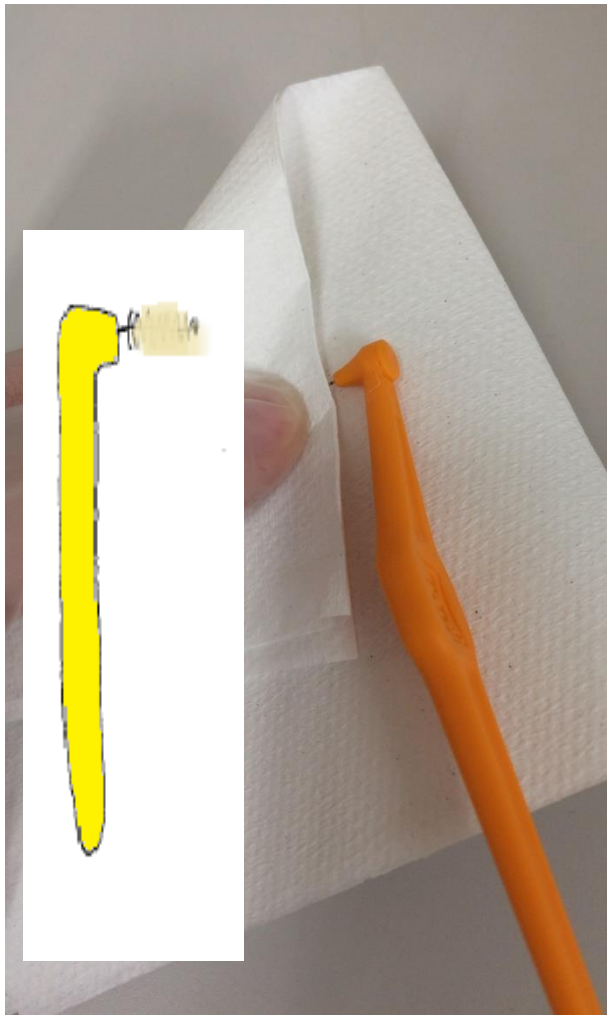
奥歯は頬側と舌側の
挿入しやすい方から
入れる

ポンティックと歯茎の間に隙間があると
詰まりやすくなるので歯間ブラシを挿入し
横にスライドさせて食渣を除去する



歯間ブラシは毛先がボロボロになるまで使えるのでしっかり洗って乾燥させて清潔な状態を保ちましょう。

①毛先についた汚れをとる

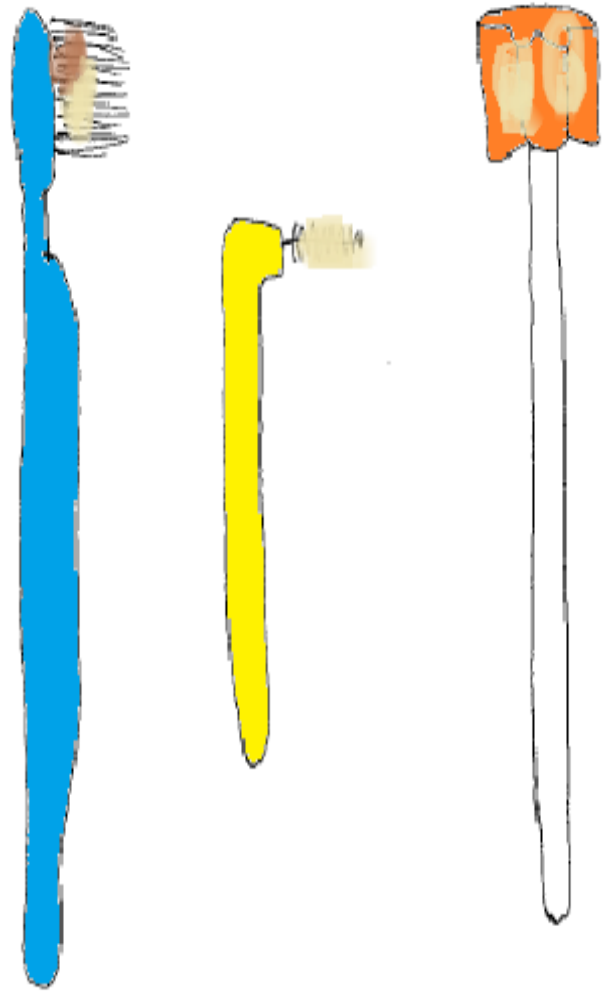


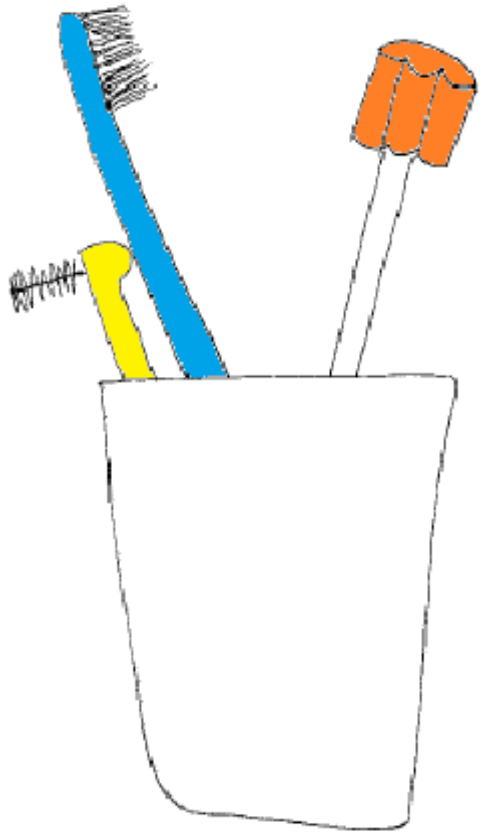
②水で洗う

③水気をとる

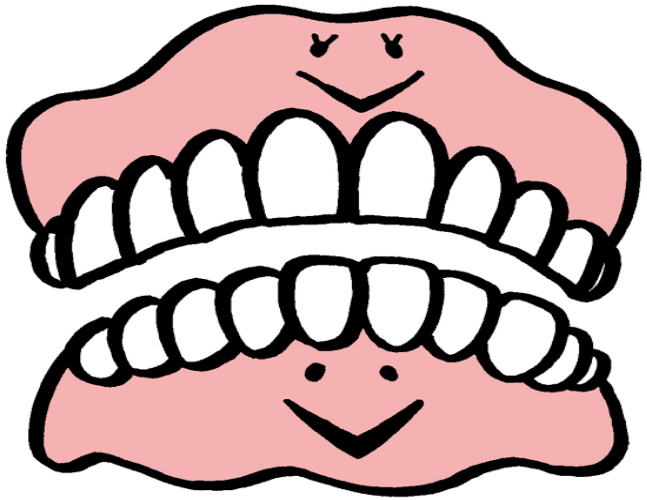
この順に繰り返し行う

歯ブラシやスポンジブラシの替え時





義歯の役割



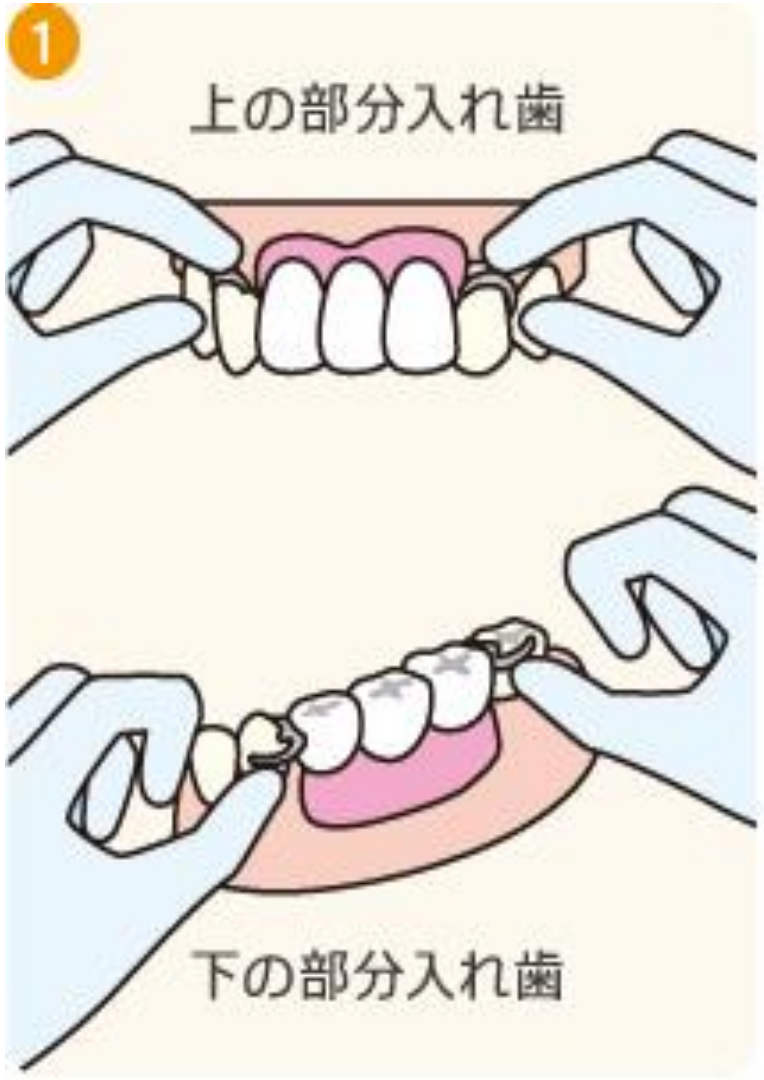
・残っている歯を守る
・上下に義歯があることにより下顎の場所が安定する
・嚥下時に舌に力が入り圧力を高める
・咬むことにより脳への刺激を与える
・言葉をはっきり発音できる
・直立した姿勢が安定し、歩行の安定にもつながる

脱感作

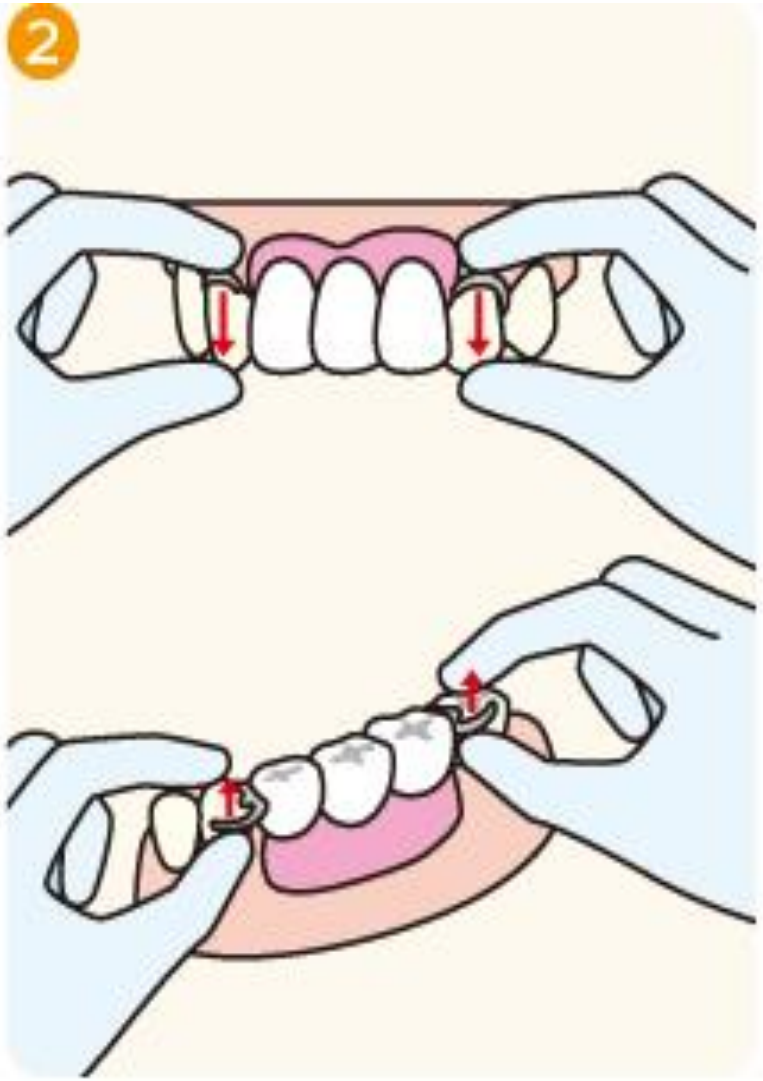
頬を伸ばすようにマッサージ

口腔ケア　資料参照

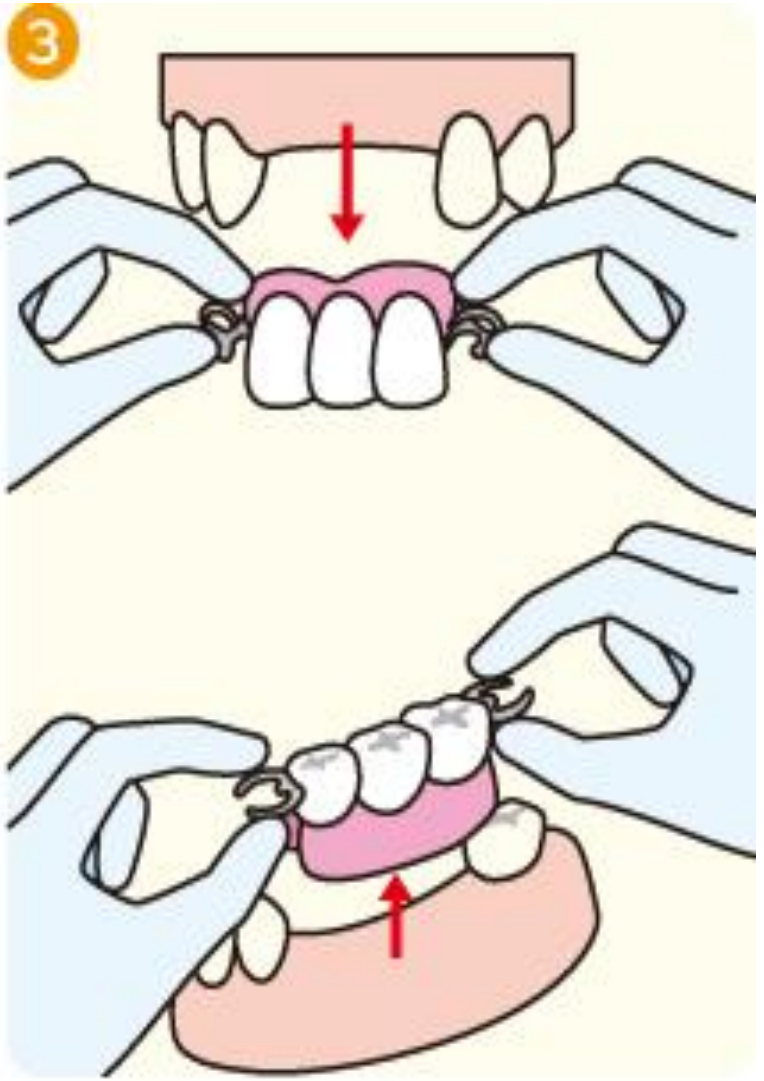
部分入れ歯のクラスプ(歯にかけてあるバネ)で粘膜や口唇を傷つけないように気をつける。



部分入れ歯のクラスプに、両手の指やつめをひっかける。



残っている歯に空いている指を沿える。



両手に同時に力を入れ、部分入れ歯を外す。

口腔ケア　資料参照

総入れ歯は下から外して上を外す。入れるときは上から入れて下を入れる。

入れ歯の前歯部分を持つ。

奥歯の方を粘膜から浮かせるように空気を入れる。

口腔ケア　資料参照

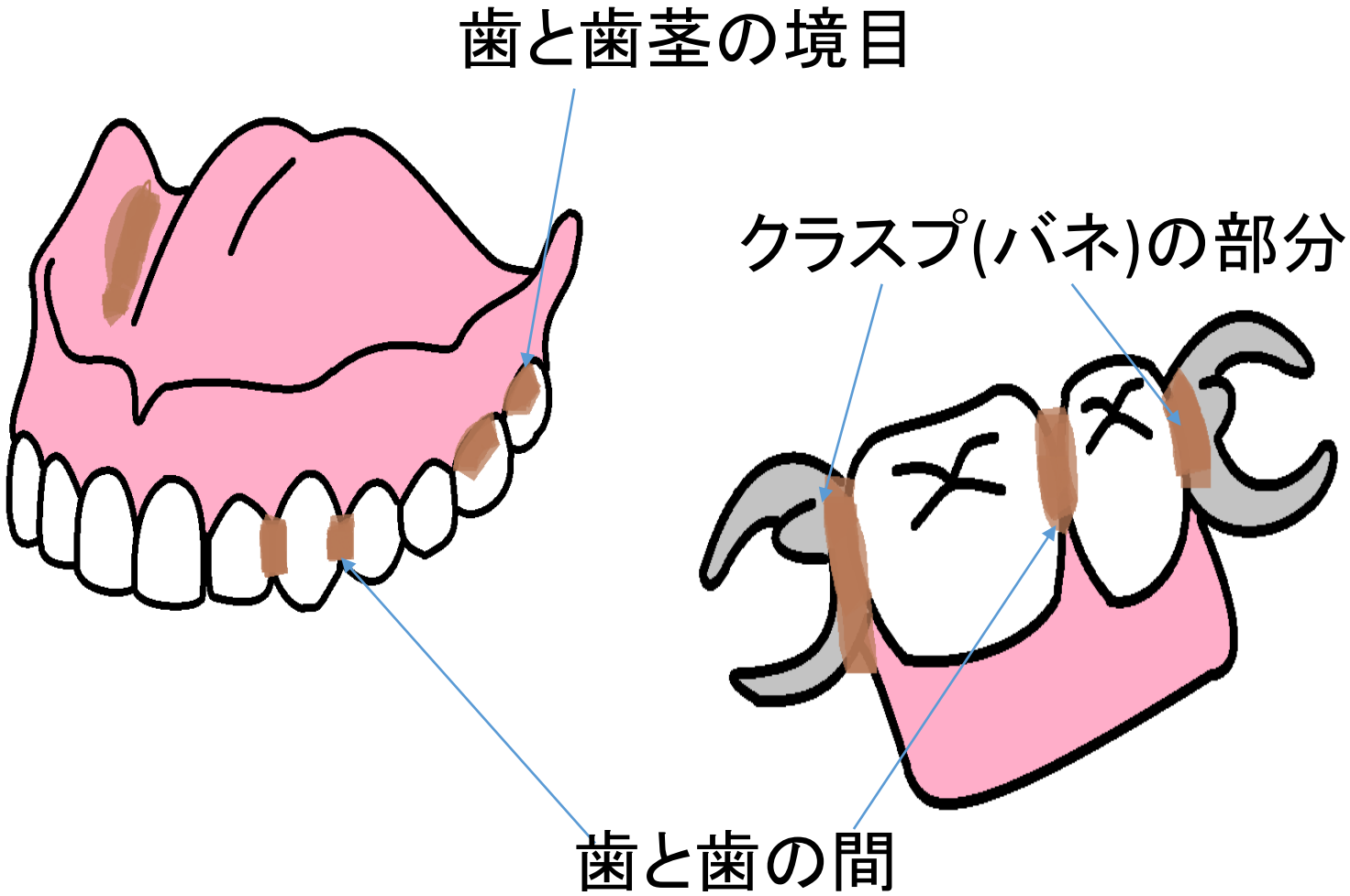
就寝時は義歯を外す

①顎や歯茎の骨や粘膜を休ませる

②就寝時の唾液の分泌量低下による細菌の増殖を少なくする

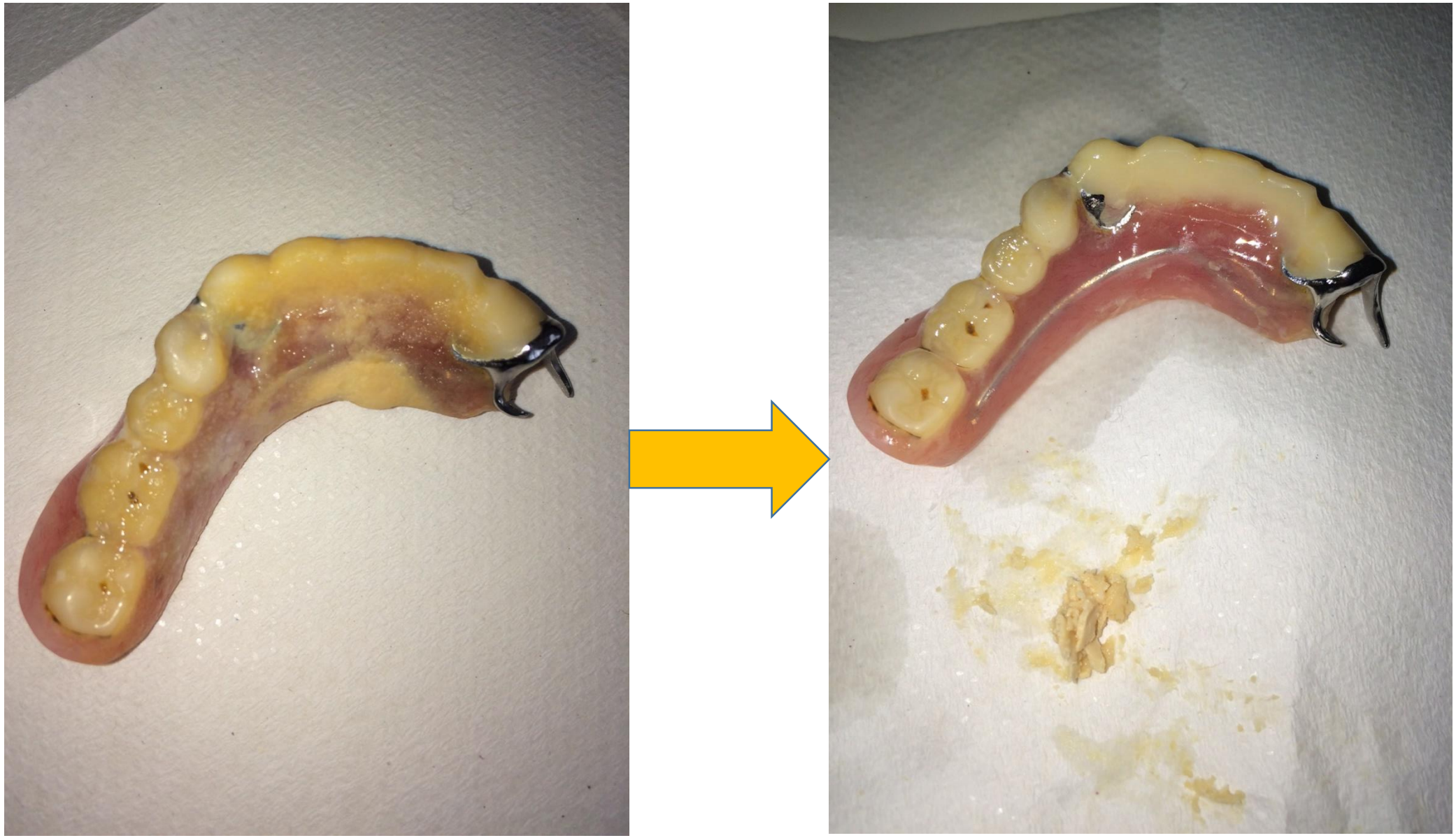
③義歯の誤飲を防ぐ

汚れが付きやすい場所


歯と歯茎の境目
クラスプ(バネ)の部分
歯と歯の間

ラバラックムース
義歯洗浄剤 歯科医院・訪問歯科・介護施設用
SUNDENTAL CO. LTD.

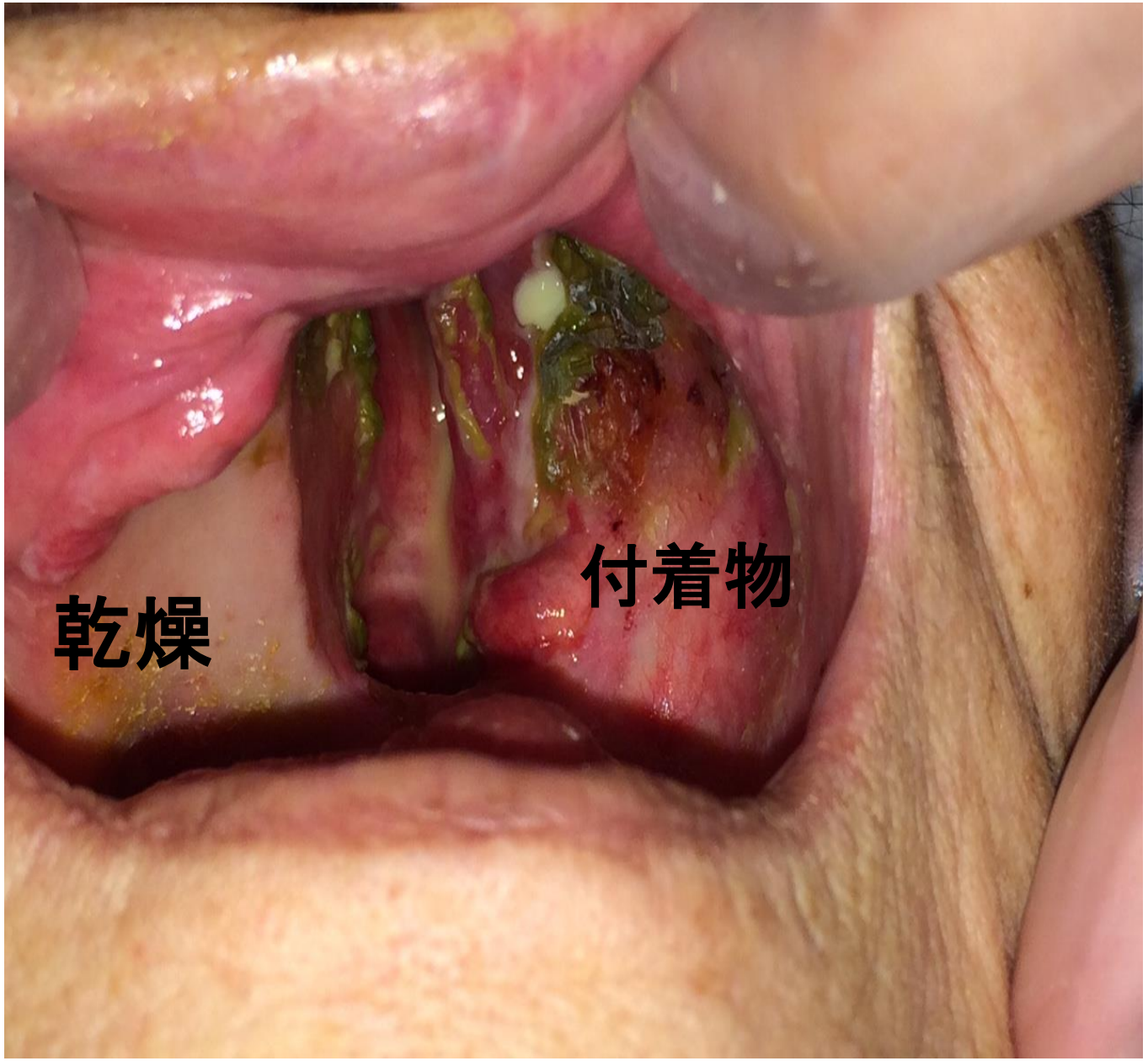
義歯の内側外側に汚れが残ったままだと口臭・カンジダ性口内炎・誤嚥性肺炎などの原因になります！！

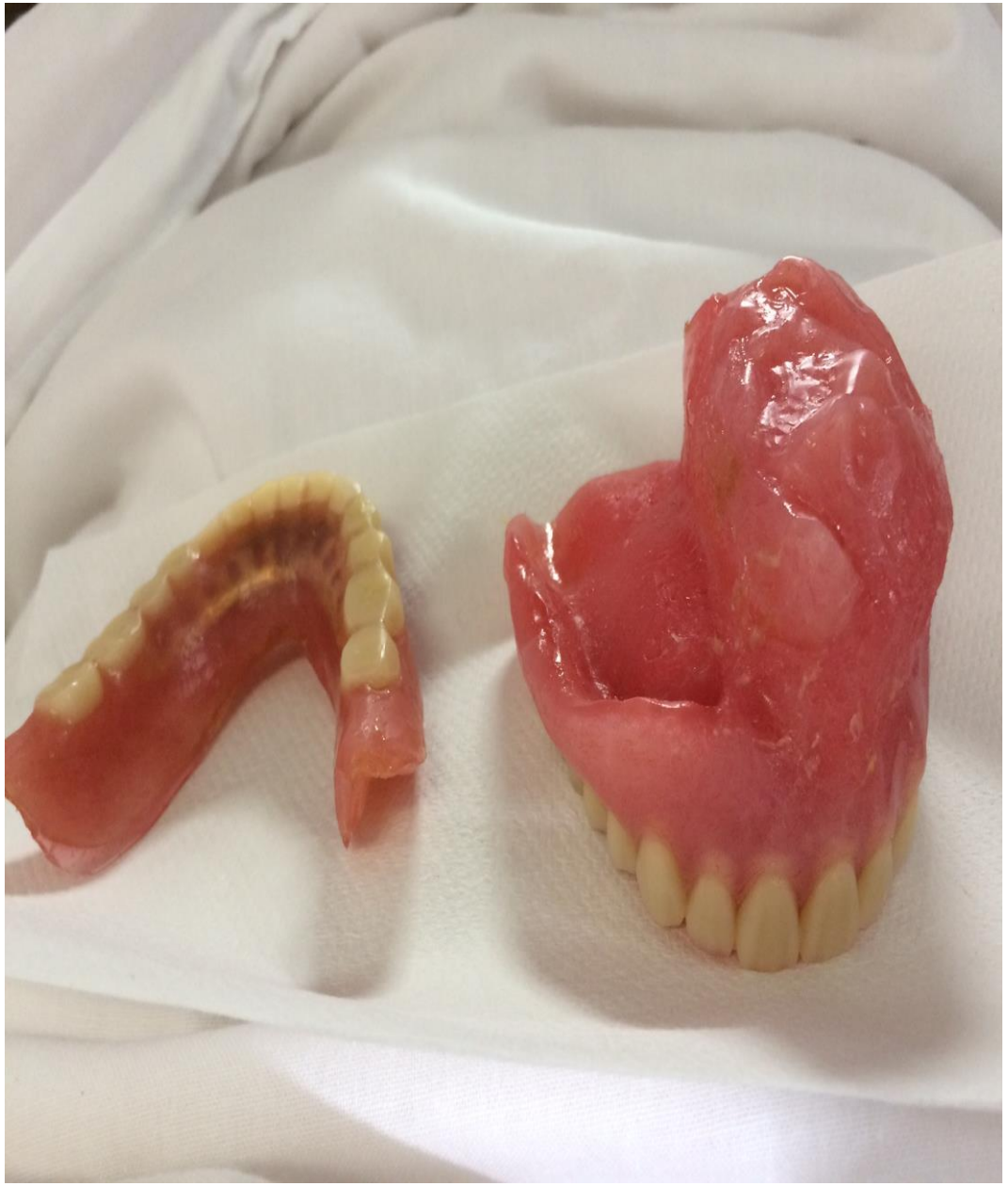


痛みや傷があるが義歯をはめたままにしている

義歯が割れたまま使っている

前歯がないので見た目を気にして差し歯を歯茎の上にのせて日中過ごしている


乾燥
付着物



Oral Health Assessment Tool (OHAT)
日本語版説明用資料

作成　藤田保健衛生大学医学部歯科
中川　量晴
松尾　浩一郎
2015/05/23

Eilers Oral Assessment Guide (OAG) Eilers口腔アセスメントガイド 表

監修：東京医科大学病院 歯科口腔外科 主任教授 近津大地／札幌市立大学 看護学部 講師 村松真澄

2011年8月作成

項目	アセスメントの手段	診査方法	状態とスコア 1	2	3
声	・聞く	・患者と会話する	正常	低い／かすれている	会話が困難／痛みを伴う
嚥下	・観察	・嚥下をしてもらう 咽頭反射テストのために舌圧子を舌の奥の方にやさしく軽く押し下げる	正常な嚥下	嚥下時に痛みがある／嚥下が困難	嚥下ができない
口唇	・視診 ・触診	・組織を観察し、触ってみる	滑らかで、ピンク色で、潤いがある	乾燥している／ひび割れている	潰瘍がある／出血している
舌	・視診 ・触診	・組織に触り、状態を観察する	ピンク色で、潤いがあり、乳頭が明瞭	苔苔がある／乳頭が消失しテカリがある、発赤を伴うこともある	水泡がある／ひび割れている
唾液	・舌圧子	・舌圧子を口腔内に入れ、舌の中心部分と口腔底に触れる	水っぽくサラサラしている	粘性がある／ネバネバしている	唾液が見られない（乾燥している）
粘膜	・視診	・組織の状態を観察する	ピンク色で、潤いがある	発赤がある／故膜に覆われている（白みがかっている）、潰瘍はない	潰瘍があり、出血を伴うこともある
歯肉	・視診 ・舌圧子	・舌圧子や綿棒の先端でやさしく組織を押す	ピンク色で、スティップリングがある（ひきしまっている）	浮腫があり、発赤を伴うこともある	自然出血がある／押すと出血する
歯と義歯	・視診	・歯の状態、または義歯の接触部分を観察する	清潔で、残渣がない	部分的に歯垢や残渣がある（歯がある場合、歯間など）	歯肉辺縁や義歯接触部全体に歯垢や残渣がある

Eilers J, Berger A, Peterson M. Development, testing, and application of the oral assessment guide. Oncol Nurs Forum 1988; 15(3): 325-330.を改変。 June Eilers, RN, PhDから翻訳および使用の許可を取得しています。 *◆「or」は、「／」で表現しています。*

口腔ケア プロトコール例

表側のOAGの各項目を1～3点で評価し、それらの合計点によって、口腔ケアプロトコール1～3に分類します。
こちらのプロトコールは、あくまでも1例です。各施設、疾患、患者さんの状態などに合わせて、適宜変更してご使用ください。 裏

項目	プロトコール1 スコア…8点 正常（今後変化が起こる危険性はある）	プロトコール2 スコア…9～12点 軽度の機能障害	プロトコール3 スコア…13点以上 中度～重度の機能障害
アセスメント	・入院時に1回、その後1日1回	・入院時に1回、その後1日2回	・入院時に1回、その後1日3回
ケアの回数	1日 …… 6回 粘膜ケア*1（●●）…… 3回 粘膜ケア*1＋歯みがき*2（●●●●）…… 毎食後3回	1日 …… 7～12回 粘膜ケア*1（●●）…… 4～9回 粘膜ケア*1＋歯みがき*2（●●●●）…… 毎食後3回	1日 …… 12回 粘膜ケア*1（●●）…… 10～11回 粘膜ケア*1＋歯みがき*2（●●●●）…… 1～2回
ケア方法	●水、またはマウスウォッシュで30秒間うがい。または、マウスウォッシュをつけたスポンジブラシで、口腔粘膜を保湿しながら清掃。 ●やわらかい歯ブラシにトゥースペーストをつけ、歯みがき。 ●水、またはマウスウォッシュでうがい。または、スポンジブラシで口腔内全体を清拭。 ●口唇と口腔内全体にオーラルバランスを薄く塗布。（特に就寝前）	●マウスウォッシュで30秒間うがい。または、マウスウォッシュをつけたスポンジブラシで、口腔粘膜を保湿しながら清掃。 ●やわらかい歯ブラシにトゥースペーストをつけ、歯みがき。または、マウスウォッシュをつけたスポンジブラシで歯みがき。 ●水、またはマウスウォッシュでうがい。または、スポンジブラシで口腔内全体を清拭。 ●口唇と口腔内全体にオーラルバランスを薄く塗布。（1日数回。口腔ケア後、または必要時に。）	●マウスウォッシュで30秒間うがい。または、マウスウォッシュをつけたスポンジブラシで、口腔粘膜を保湿しながら清掃。 ●マウスウォッシュをつけたスポンジブラシ、またはやわらかい歯ブラシで、歯みがき。 ●水、またはマウスウォッシュでうがい。または、スポンジブラシで口腔内全体を清拭。 ●口唇と口腔内全体にオーラルバランスを薄く塗布。（1～2時間毎。口腔ケア後、または必要時に。）
義歯のケア	・毎食後、義歯を取り外し清掃。	・毎食後、義歯を取り外し清掃。 ・義歯を装着する際は、義歯全体にもオーラルバランスを薄く塗布。 ・炎症がある場合は、義歯を外しておく。	・できる限り義歯を外しておく。 ・義歯を装着する際は、義歯全体にもオーラルバランスを薄く塗布。
注意事項	・マウスウォッシュがしみる場合には、水または生理食塩水で1対1くらいに薄めて使用してください。 ・粘膜炎により痛みがある場合には、歯ブラシやスポンジブラシが粘膜炎に触れないように注意しましょう。 ・痛みや出血がある場合には、無理をしないようにしましょう。 ・誤嚥の危険性がある場合には、吸引器、または吸引付きスポンジブラシや吸引付き歯ブラシの使用をおすすめします。		

*1 粘膜ケア：うがい、またはスポンジブラシによる清拭を行い、口腔粘膜上の食物残渣や痂皮を除去すると同時に潤いを保つこと。
*2 歯みがき：歯や歯ぐきをブラッシングして、食物残渣やプラーク（歯垢）を除去すること。

バイオティーン biotène® オーラルバランス oralbalance® T&K ティーアンドケー株式会社

ORAL HEALTH ASSESSMENT TOOL (OHAT)

(Chalmers JM et al., 2005)

ID: 氏名: 評価日: / /

項目		0＝健全		1＝やや不良		2＝病的	スコア
口唇		正常，湿潤，ピンク		乾燥，ひび割れ，口角の発赤		腫脹や腫瘤， 赤色斑，白色斑，潰瘍性出血， 口角からの出出血，潰瘍	
舌		正常，湿潤，ピンク		不整，亀裂，発赤， 舌苔付着		赤色斑，白色斑，潰瘍，腫脹	
歯肉・粘膜		正常，湿潤，ピンク		乾燥，光沢，粗造，発赤 部分的な(1-6歯分)腫脹 義歯下の一部潰瘍		腫脹，出血(7歯分以上) 歯の動揺，潰瘍 白色斑，発赤，圧痛	
唾液		湿潤 漿液性		乾燥，べたつく粘膜， 少量の唾液 口渇感若干あり		赤く干からびた状態 唾液はほぼなし，粘性の高い唾液 口渇感あり	
残存歯 □有 □無		歯・歯根の う蝕または破折なし		3本以下の う蝕，歯の破折，残根，咬耗		4本以上のう蝕，歯の破折，残根， 非常に強い咬耗 義歯使用無しで3本以下の残存歯	
義歯 □有 □無		正常 義歯，人工歯の破折なし 普通に装着できる状態		一部位の義歯，人工歯の破折 毎日1-2時間の装着のみ可能		二部位以上の義歯，人工歯の破折 義歯紛失，義歯不適のため未装着 義歯接着剤が必要	
口腔清掃		口腔清掃状態良好 食渣，歯石，プラークなし		1-2部位に 食渣，歯石，プラークあり 若干口臭あり		多くの部位に 食渣，歯石，プラークあり 強い口臭あり	
歯痛	 0 1	疼痛を示す言動的，身体的な 兆候なし	 2 3	疼痛を示す言動的な兆候あり： 顔を引きつらせる、口唇を噛む 食事しない、攻撃的になる	 4	疼痛を示す身体的な兆候あり： 頬、歯肉の腫脹、歯の破折、潰瘍、 歯肉下膿瘍。言動的な徴候もあり	
							合計
歯科受診（ 要 ・ 不要 ）							
再評価予定日＿＿＿＿/＿＿＿＿/							

日本語訳：藤田保健衛生大学医学部歯科 松尾浩一郎, with permission by The Iowa Geriatric Education Center　avairable for download: http://dentistryfujita-hu.jprevised May, 27, 2015

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

口　唇

0=健全	1＝変化	2＝病的
正常 湿潤 ピンク	乾燥，ひび割れ 口角の発赤	腫脹や腫瘤 赤色斑，白色斑 潰瘍性出血 口角の出血，潰瘍

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

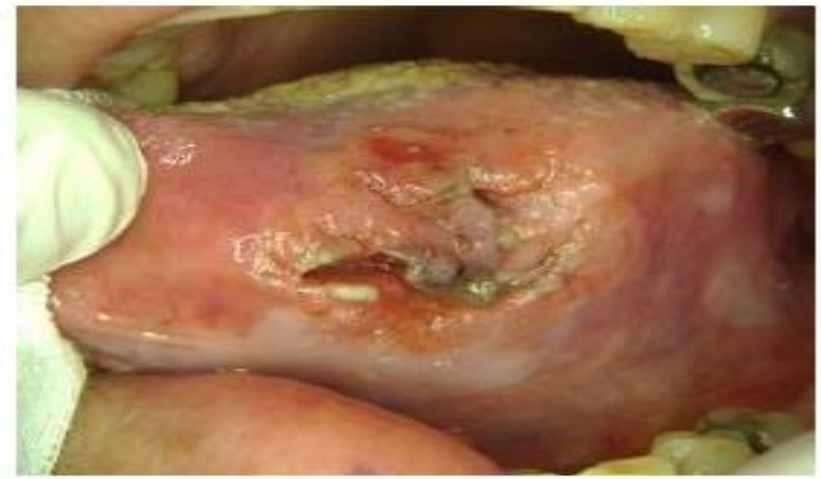
口唇をよく観察し，必要があれば触れてみましょう。

口角は，軽く開口させて観察しましょう。

口角の乾燥やひび割れを認めればスコア1（変化）

潰瘍性の病変，それによる出血を認めれば，
ただちにスコア2（病的）

舌

0=健全	１＝変化	２＝病的
		
正常 湿潤 ピンク	不整，亀裂，発赤 舌苔の付着	赤色斑、白色斑 潰瘍 腫脹

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

舌をよく観察し，必要があれば触れてみましょう。

舌苔の付着を認めれば，量，性状，色などに関わらず
スコア1（変化）

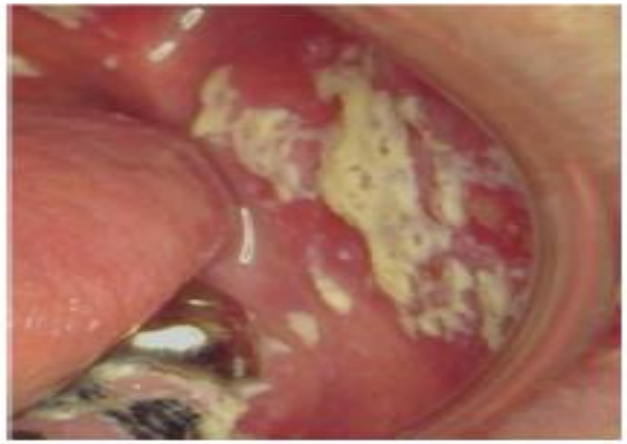
潰瘍性の病変，それによる出血を認めれば，
ただちにスコア2（病的）

歯　肉

0=健全	１＝変化	２＝病的
正常 湿潤 ピンク 出血なし	乾燥，光沢，粗造，発赤 部分的な（1-6歯分）腫脹 義歯下の一部潰瘍	腫脹，出血（7歯分以上） 歯の動揺，潰瘍 白色斑，発赤，圧痛

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

頬粘膜

0=健全	1＝変化	2＝病的
		
正常 湿潤 ピンク 出血なし	乾燥，光沢，粗造，発赤 義歯下の一部潰瘍	潰瘍 白色斑，発赤，圧痛

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

歯肉・頬粘膜をよく観察しましょう。
歯肉は咬み合わせた状態が，
頬粘膜は舌圧子などの器具で軽く引っ張ると
観察しやすいでしょう。

歯肉の腫脹・発赤は，6歯分以下ならばスコア1（変化），
7歯分以上ならばスコア2（病的）

歯の動揺，歯肉・頬粘膜とも潰瘍性の病変を認めれば，
ただちにスコア2（病的）

唾　液

0=健全	１＝変化	２＝病的
湿潤 漿液性	乾燥，べたつく粘膜 少量の唾液 口渇感若干あり	赤く干からびた状態 唾液はほぼなし 粘性の高い唾液 口渇感あり

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

唾液が少量で粘膜がべたついていればスコアI（変化），
泡沫状（泡状）の唾液を認めればスコアI（変化）

唾液がほぼなく干からびた状態であればスコア2（病的）

意思疎通が可能で問診できるとき，
少し口渇感があると答えた場合はスコアI（変化），
口渇感があると答えた場合はスコア2（病的）

残存歯

0=健全	１＝変化	２＝病的
歯・歯根の う蝕または破折 なし	3本以下のう蝕 歯の破折， 残根，咬耗	4歯以上のう蝕，歯の 破折，残根，非常に強 い咬耗 義歯使用無しで3本以 下の残存歯

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

歯の状態を観察しましょう。

残存歯が無く，上下の総義歯を使用していれば
スコア0（健全）

う蝕，歯の破折，残根，咬耗が3本以下でスコア1（変化），
4本以上でスコア2（病的）

残存歯が3本以下で，義歯を使用していなければ
スコア2（病的）

義　歯

0=健全	１＝変化	２＝病的
正常 義歯，人工歯の破折なし 普通に装着できる	１部位の義歯，人工歯の破折 毎日１～２時間の装着可能	2部位以上の義歯，人工歯の破折 義歯紛失， 義歯不適合のため未装着 義歯接着剤が必要

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

義歯や人工歯の破折，破損が1部位でスコア1（変化），
2部位以上でスコア2（病的）

破折などの異常がなくとも，1日1-2時間しか使用できない
場合はスコア1（変化）
救急搬送され自宅に義歯がある場合は，
義歯紛失と同じ扱いでスコア2（病的）

口腔清掃状態

0=健全	１＝変化	２＝病的
食渣，歯石，プラークの付着がない	１～２部位に食渣，歯石，プラークあり 若干口臭あり	多くの部位に食渣，歯石，プラークあり 強い口臭あり

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

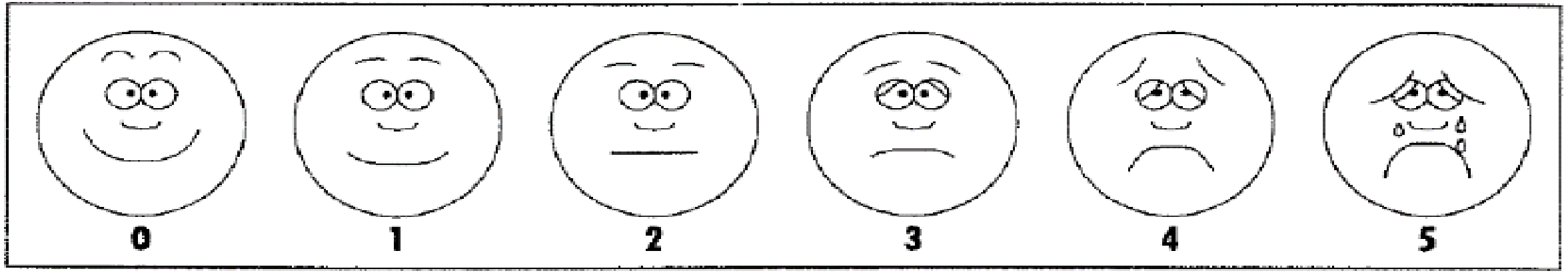
口の中全体をよく観察しましょう。

食渣，歯石，プラークが1-2部位（ブロック）でスコア1（変化），
3部位（ブロック）以上でスコア2（病的）

口臭が若干あればスコア1（変化），
著しければスコア2（病的）

歯　痛

0=健全　　１＝変化　　２＝病的



疼痛を示す言動的，身体的な兆候なし

疼痛を示す言動的な兆候あり：顔を引きつらせる，口唇を噛む，食事しない，攻撃的になる

疼痛を示す身体的な兆候あり：
頬，歯肉の腫脹，
歯の破折，潰瘍，
歯肉下膿瘍
言動的な兆候もあり

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

症例 I

○ 義歯はない
○ 口の中で痛む部位はない

OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

症例 I

口唇の乾燥

部分的な歯肉の腫脹

舌苔の付着

干からびた状態の舌

多くの部位に食渣，プラークあり

歯の咬耗（3本以下）

○ 義歯はない
○ 口の中で痛む部位はない

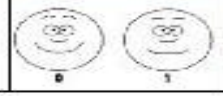
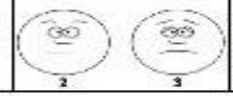
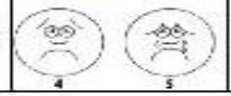
OHAT　藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

症例 I

ORAL HEALTH ASSESSMENT TOOL (OHAT)

(Chalmers JM et al., 2005)

ID: 氏名: 評価日: / /

項目		0＝健全		1＝やや不良		2＝病的	スコア
口唇		正常，湿潤，ピンク		乾燥，ひび割れ，口角の発赤		腫脹や腫瘤， 赤色斑，白色斑，潰瘍性出血， 口角からの出血，潰瘍	1
舌		正常，湿潤，ピンク		不整，亀裂，発赤， 舌苔付着		赤色斑，白色斑，潰瘍，腫脹	1
歯肉・粘膜		正常，湿潤，ピンク，出血なし		乾燥，光沢，粗造，発赤 部分的な(1−6歯分)腫脹 義歯下の一部潰瘍		腫脹，出血(7歯分以上) 歯の動揺，潰瘍 白色斑，発赤，圧痛	1
唾液		湿潤 漿液性		乾燥，べたつく粘膜， 少量の唾液 口渇感若干あり		赤く干からびた状態 唾液はほぼなし，粘性の高い唾液 口渇感あり	2
残存歯 ☑有 □無		歯・歯根の う蝕または破折なし		3本以下の う蝕，歯の破折，残根，咬耗		4本以上のう蝕，歯の破折，残根， 非常に強い咬耗 義歯使用無しで3本以下の残存歯	1
義歯 □有 ☑無		正常 義歯，人工歯の破折なし 普通に装着できる状態		一部位の義歯，人工歯の破折 毎日1−2時間の装着のみ可能		二部位以上の義歯，人工歯の破折 義歯紛失，義歯不適合のため未装着 義歯接着剤が必要	0
口腔清掃		口腔清掃状態良好 食渣，歯石，プラークなし		1−2部位に 食渣，歯石，プラークあり 若干口臭あり		多くの部位に 食渣，歯石，プラークあり 強い口臭あり	2
歯痛		疼痛を示す言動的，身体的な 兆候なし		疼痛を示す言動的な兆候あり： 顔を引きつらせる，口唇を噛む 食事しない，攻撃的になる		疼痛を示す身体的な兆候あり： 頬，歯肉の腫脹，歯の破折，潰瘍， 歯肉下膿瘍。言動的な徴候もあり	0
							合計
歯科受診（ 要 ・ 不要 ）							8
再評価予定日＿＿＿/＿＿＿/							

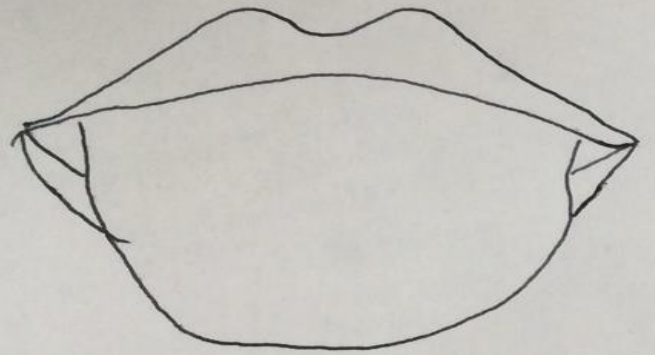
日本語訳：藤田保健衛生大学医学部歯科 松居浩一郎, wich permission by The Iowa Geriatric Education Center　　availrable for download: http://dentistryfujita-hu.jp/revised aug. 09, 2014

OHAT 藤田保健衛生大学医学部歯科教室参照

Koichiro Matsuo
matsuomatsumoto@gmail.com

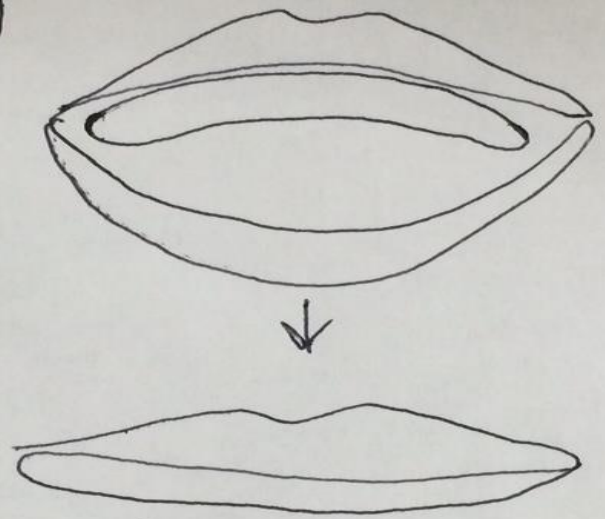
いびきを改善する体操

①



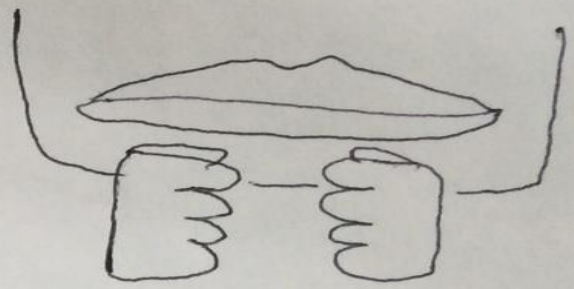
舌を10秒間
思いっきり前に出す。

②



上の前歯に吸いつく
ように当て10秒間
口をとじる。

③



口を真一文字に
しっかり閉じて
10秒間 顎を手で
押さえる。

ご清聴ありがとうございました