

## 昭島市 元気歯つらつ健口講座（平成25年度）

		プログラム内容
1回目	10:00	お口の機能を知りましょう
	10:20	歯科講話（Drによる） 口腔ケアの重要性 口腔機能の維持の重要性 全体プログラムの説明 お口の機能について 自己アセスメント RSST（反復唾液嚥下テスト） オーラルディアドコキネシス リンシング（ぶくぶくうがい） 咀嚼力判定ガム 食べやすさ
2回目	11:00	お口の機能を体験しましょう 口腔体操 お口の改善の目標作り カレンダーの活用の説明
	12:00	
2回目	10:00	正しい口腔清掃を知りましょう
	11:00	口腔清掃の重要性について 気道感染予防、口腔疾患予防 唾液の役割について 口腔ケア実習 お口の観察 口腔清掃方法（歯磨き実習） 歯ブラシでお口のストレッチ 歯磨き道具の紹介
	12:00	口腔体操 カレンダーの確認

3回目	10:00	<p>呼吸機能を向上させましょう</p> <p>吹き矢で口腔機能向上</p> <p>口腔清掃の確認  歯ブラシで口腔ストレッチ  口腔ケアの指導</p> <p>呼吸機能と嚥下について  呼吸機能の維持向上の大切さについて</p> <p>10:30</p> <p>呼吸筋ストレッチ体操  口腔体操：</p> <p>吹き矢で口腔機能向上訓練</p> <p>歌を唄って口腔機能向上</p> <p>12:00</p> <p>カレンダーの確認</p>
4回目	10:00	<p>口腔機能と栄養の関連について（1）</p> <p>口腔機能の低下と栄養について</p> <p>低栄養の予防  脱水症の予防</p> <p>自己の食事記録のチェック</p> <p>呼吸筋ストレッチ体操</p> <p>口腔体操</p> <p>吹き矢で口腔機能向上訓練</p> <p>歌を唄って口腔機能向上</p> <p>12:00</p> <p>カレンダーの確認</p>

<p>5回目</p>	<p>10:00</p>	<p>口腔機能と栄養の関連について (2)</p> <p>噛む力 (口腔機能の低下) の悪循環  噛むことの効果について  噛む力と食品について  噛むための工夫について</p> <p>電子レンジで簡単料理の工夫</p> <p>不足しやすい野菜を簡単に食べるためには?  野菜を電子レンジを使って料理してみましよう  電子レンジでカップケーキを作らましよう</p> <p>呼吸筋ストレッチ体操</p> <p>口腔体操</p> <p>歌を唄って口腔機能向上  カレンダーの確認</p>
<p>6回目</p>	<p>10:00</p> <p>12:00</p>	<p>続けましよう 健口生活 継続は力なり</p> <p>お口の機能についての確認  自己アセスメント  RSST (反復唾液嚥下テスト)  オーラルディアドコキネシス  リンス (ぶくぶくうがい)  咀嚼力判定ガム</p> <p>呼吸筋ストレッチ体操  口腔体操  吹き矢で口腔機能向上訓練</p> <p>健口生活を続けるために  (口腔機能を維持するためには)  噛むことの大切さ  口腔清掃の意義について  口腔体操、呼吸筋ストレッチ体操を続けるために</p> <p>終了式</p>

