

3.3 口腔周囲筋トレーニング一覧

1. 首を上下に向けるトレーニング —唾液の改善・食後の疲れ—

図3.3.1a~c



図3.3.1a 大きく開口する。



図3.3.1b 開口しながら、頭をゆっくり後方へ倒す。



図3.3.1c 前歯の切端を合わせる気持ちで口を少し閉じる。20秒間保持した後、ゆっくり頭を元に戻す。このストレッチは、3回繰り返す。

2. 口元を尖らせるトレーニング —老化防止・頬粘膜や口唇を咬む—

図3.3.2a~c

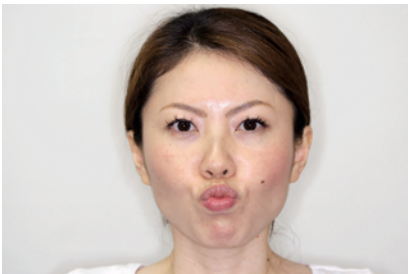


図3.3.2a 口元を尖らせ、頬全体に力を入れさせる。



図3.3.2b 口元を元に戻した時にゆっくり口角を引き上げる。



図3.3.2c 頬筋に力を入れる。

3. 口角を上げ、口元のたるみを修復するトレーニング —老化防止—

図3.3.3a、b



図3.3.3a 下口唇を上顎補綴物に合わせ、口角を上げる運動を行う。難しい場合には口角を指で上げる。そのまま15~30秒間保持する。

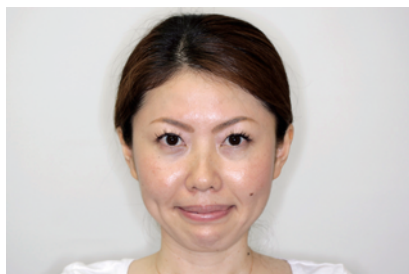


図3.3.3b 口を閉じた笑顔を作り、ゆっくり左右の口角を引き上げ、ゆっくり戻す。この運動は5回繰り返す。

4. 小臼歯部での咀嚼トレーニング —老化防止・オトガイ部のシワ—

図3.3.4a、b

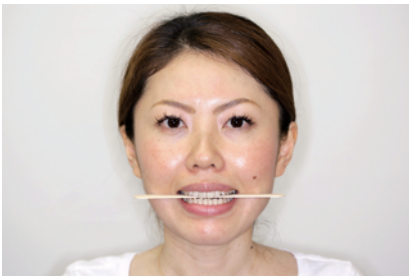


図3.3.4a スティックを咬んでいる状態。おもなトレーニング部位は頬筋、咬筋、側頭筋であるが、合わせて口輪筋を鍛え、口角下制筋も鍛えることができる。



図3.3.4b ガム(ロールワッテ)を咬んでいる状態。

5. リラクゼーショントレーニング —顎関節の痛み—

図3.3.5a~c

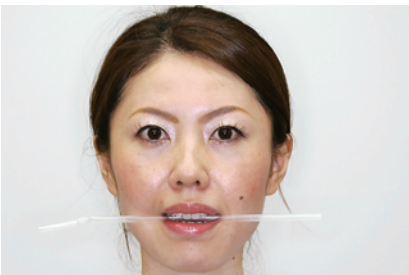


図3.3.5a ゆっくりとストローを咬み込む。このストローを繰り返す。咬筋に力を入れず咬み込むことが重要。

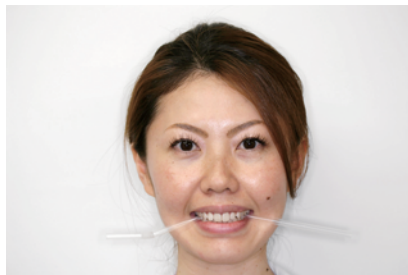


図3.3.5b ストローを咬んでいる状態。主に頬筋、咬筋、口輪筋に軽い刺激が加わる。



図3.3.5c 側面から見てストローが曲がる形にする。

6. 舌骨筋群の軽い圧でのマッサージ —食後の疲れ—

図3.3.6a、b



図3.3.6a 舌骨上筋部分へ軽く圧迫を与え、舌骨下筋部分はより軽い圧を筋肉に加える。



図3.3.6b 下顎角から、耳下腺まわりも軽く圧をかけ、リンパ節に刺激を与える。

7. 簡単な嚥下トレーニング —食後の疲れ—

図3.3.7a、b



図3.3.7a 首をすくめて、両肩を10回ほど上げ下げする。広頸筋、舌骨上下筋、咽頭筋を鍛える。



図3.3.7b 喉もとを掌でつかみ、3回飲み込み練習をする。舌のトレーニング。舌骨上下筋、咽頭筋を鍛える。

8. 発声のトレーニング —会話時に発音が不明瞭—

図3.3.8a~f



図3.3.8a 舌を口蓋につけて「ラ、リ、ル、レ、ロ」。

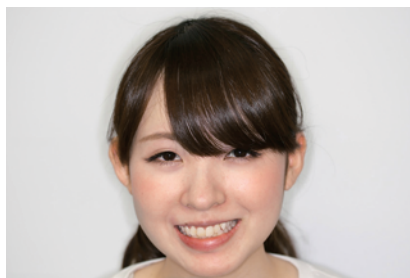


図3.3.8b (イ)、口角を左右いっぱいの開く。



図3.3.8c (エ)、口を少し開き、口角をやや左右に開く。



図3.3.8d (ア)、口を上下に開く。



図3.3.8e (オ)、口を前方に突き出す。



図3.3.8f (ウ)、口を窄め、前方いっばいに突き出す。

9. 耳下腺、顎下腺のマッサージ —唾液の分泌量増加—

図3.3.9a、b



図3.3.9a 左右の親指を、顎の下に入れ、人差し指は咬筋部分に置いて軽く押さえ、マッサージを行う。



図3.3.9b 耳下腺を手によって包み込み、前方に押し出すようにしてマッサージを行う。

10. 舌の出し入れのトレーニング —嚥下しにくい・発音しにくい—

図3.3.10a~c



図3.3.10a 前方、左右に、舌を出し入れする。



図3.3.10b 口角をなめるつもりでゆっくり右側に舌を出す。



図3.3.10c 口角をなめるつもりでゆっくり左側に舌を出す。

11. リップマッサージ —老化防止—

図3.3.11a~c



図3.3.11a 親指と人差し指で上唇を挟み込む。上唇の緊張を取りながら行うこと。



図3.3.11b ゆっくり上唇を前方に引っ張る。



図3.3.11c 慣れてくれば上唇のみを下口唇に向けて伸ばす。

12. 下顎を前方、左右に突き出すトレーニング —顎の倦怠感—

図3.3.12a~d



図3.3.12a 下顎を前方に突き出した正面観。側頭筋、外側翼突筋合わせて口輪筋、頬筋も鍛える。



図3.3.12b 左に下顎を突き出す。

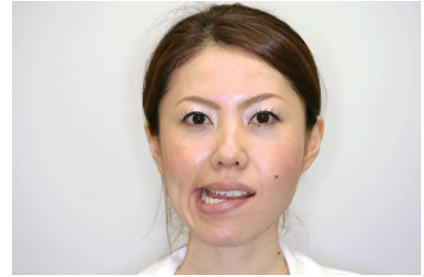


図3.3.12c 右に下顎を突き出す。



図3.3.12d 下顎を前方に突き出した側面観。

口腔周囲筋トレーニング一覧のまとめ

プロビジョナルレストレーション装着後、患者は簡単な咀嚼ができるようになるが、この咀嚼という筋、舌、口唇の関係した複雑な動作を感覚的に患者は学ばねばならない。この状況のうえに口腔周囲筋トレーニングを行う必要があるため、できるだけ簡単で、患者が日常できるトレーニング方法を選択する必要がある。

トレーニングを行わないと反射機能が低下し、咀嚼力の微妙なバランスのコントロールのできない患者では、プロビジョナルレストレーションの破折が起きやすく、

インプラント脱離の原因にもなる。

口腔周囲筋トレーニングには多くの方法があり紹介されているが、われわれのトレーニング方法は、無歯顎に近かった患者が咀嚼機能を取り戻し、その中で患者が長期間取り組めるように、改善、改良したトレーニングを選択している。

最終補綴物装着後でも患者には、口腔周囲筋トレーニングの内容を理解させ持続させることで嚥下機能、咀嚼力、表情筋の維持を行えるのである。