

# プログラム2(6) 『うがいは最強 正しいうがいの仕方』

【講師】

生活目標 正しいうがいを身に付けよう

目的・効果 清潔保持、機能維持

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
30分	講話・勉強会			20ccの水/資料

注意点など

## 1. うがいの必要性について説明

- 適量の水でうがいをすることで口腔内の清潔を保ち、口腔機能の維持、向上の訓練につながる。
- 歯磨きの補助になるだけでなく、口腔周囲の筋肉のリハビリにも役立つ。
- 災害時には少量の水で避難所等でも口の健康を保つことができる。

## 2. うがいのやり方の説明

【ぶくぶくうがい】

- ① 水を口に含む（ペットボトルキャップ1～2杯分位：20 ml程度）。
- ② 右側の頬に水を含み、8回ぶくぶく動かす。
- ③ 左側の頬に水を動かし、8回ぶくぶく動かす。
- ④ 鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らまし、鼻の下を伸ばすように上唇と歯ぐきの間で、8回ぶくぶくと動かす。
- ⑤ 下あごの所、下唇と歯ぐきの間を膨らまし、あごを伸ばすように下唇と歯ぐきの間で、8回ぶくぶくと動かす。
- ⑥ 頬全体を膨らませ、8回ぶくぶくと動かして終了。

## 3. うがいの実施

- 紙コップ、水、ティッシュペーパーを用意する。  
水 20 ccでうがいを行い紙コップに吐き出し、ティッシュペーパーで吸わせる(水道に吐き出せる場合はそれでも良い)。
- 出来ない場合は、水を口に含んだつもりで、膨らませたり、ぶくぶく動かしたりしてみる。

## 4. 説明のポイント

- 口にたくさん水を含むと頬を動かすことが出来ない。
- うがいの際、水がこぼれる場合は口腔周囲筋の低下が疑われる。

