

患者様配布リーフレット (100部) +お口の体操DVD セット 12,000円 (税別) 数量限定販売!

患者様配布 リーフレット + DVD

DVD使用用途

- ・患者さまへご説明用として
- ・待合室のテレビで放送用として
- ・院内勉強会用として

お口のプロが伝える お口の体操リーフレット

患者さまになかなかお伝えしにくい
「お口の体操」を写真入りで分かりやすく
ご説明したリーフレットを作成致しました。



監修: 伊藤真知子 (歯科衛生士)

短大卒業後、山一證券に勤務 その後、一念発起!
日本大学歯学部付属歯科衛生専門学校に入学し、
歯科衛生士の免許を取得
急性期、透析の3病院(歯科標榜なし)の病棟での口腔ケア
特養で訪問口腔ケア
口腔機能向上の教室運営
セミナー講師・看護師、歯科衛生士学校での講師
日本歯科衛生士会理事
認定歯科衛生士(日本歯科衛生士会):
摂食嚥下リハビリテーション・在宅療養指導・糖尿病予防指導



▼歯科衛生士 伊藤真知子のお口の体操DVD

歯科衛生士 伊藤真知子が動画にてお口の体操をお伝えします♪

セットがお得♪

・リーフレット (100部) + DVD セット

→12,000円 (税別)

リーフレット+DVDセットご注文の場合、チェックカード(名刺サイズ)5枚付

・リーフレット (100部) のみ →6,500円 (税別)

・DVD 1枚のみ →7,000円 (税別)



- <DVD内容> (7分程度)
- ①ほほふくらまし体操
 - ②お顔のラジオ体操 (あいうべー)
 - ③音だしお口の体操 (パタカラ)
 - ④だ液腺マッサージ
 - ⑤声だし訓練
- (口輪筋肉、舌筋、口唇、舌のストレッチ)

お口の体操リーフレット

A4サイズ 巻き3つ折り 両面カラー (紙質コート110kg)
1セット (100枚) **6,500** 円 (税別)

お口の体操DVD (7分程度)

歯科衛生士 伊藤真知子のお口の体操DVD
1枚 **7,000** 円 (税別)

セットがお得!

お口の体操リーフレット(100部)
+3,500円(税別) + DVD
12,000 円 (税別)

▼リーフレット外面

た液 (お口を潤しましょう)

お口の潤きを和らげる効果がある体操です。
お口が乾く原因

- 加齢
- 薬の副作用
- 口呼吸
- 脱水
- 経管栄養摂取

た液の分泌量低下

【加齢】 【薬】 【その他】

加湿器の加湿機能が弱い

口呼吸が原因で乾燥しやすい

脱水による口の中が乾燥しやすい

経管栄養の水分不足

マッサージ

声だし訓練

口腔周囲筋 (舌・口唇・頬・のど・鼻・咽) の訓練です。
1日1回をゆっくり繰り返し練習し喉から声を出す習慣をつけましょう。(1日・1回~3回)

ありさんあつまれ
かにさんかさこそ
さかだちさかさま
たのしたこあげ
ならんでなつひ
はなははなはな
まえまよまよ
やっばりやさしい
やっばりやさしい
やっばりやさしい

アエイウエオア
カケクケココ
サセシスセソサ
タテチツテタ
ナネヌネノ
ハヘフヘホハ
マメムメモマ
ヤエイエヨヤ
ラレリレロラ

ガゲギグゴガ
ダデジズデダ
バベピフペバ
パバピフペバ

がまんだがんばれ
ざわざわざざざ
ばんごうばらば
パラソルばらば

やってみましょう! お口のプロが伝える お口の体操

お口のヘルシーエイジング
お口も健康に年をかさねましょう

体の健康とキレイは口から

▼リーフレット中面

やってみましょう! お口の体操

あてはまるものありませんか??

- ① 固いものが食べにくくなった (飲み込みにくくなった)
- ② お茶や汁物でむせる事がある
- ③ お口の中の潤きが気になる

上記にひとつでもあてはまったら
お口の衰えの始まりです。

①は咀嚼(噛む)ことに困難がはじめています。くらついたり、虫歯はありませんか? 入れ歯は使っていますか?

②は嚥下(飲み込み)の状態をみてください。

③は文字通り、口の潤き具合を聞いています。

いかがでしょうか。
ご自分、または介護している方にもあてはまらず、この症状が進めば、摂食・嚥下障害になります。「食べられない」「飲み込みにくい」になります。特に舌の動きが大事なのです。舌に障害が始まると、咀嚼・嚥下障害を引き起こすことになり、結果として、栄養障害が重度になり、筋力低下・機能低下がさらに悪化し「食べられない」が重度になっていきます。こうした流れが、ADL(日常生活動作)の低下、QOL(生活の質)の低下へと悪循環を引き起こしてしまいます。

ほほふくらまし体操

頬と唇を鍛え食べやすくなります。また、食べこぼしを予防する体操です。

両頬をしっかりとふくらませます
3カウントずつ3回繰り返します (1日・1回から2回)

お顔のラジオ体操

口唇筋・舌筋のストレッチ
食べる為に必要な筋肉を維持するための体操です。

あ い う べー

口を縦の様に大きく開く
口を横に広げる様に大きく開く
舌を突き出す
頬に力を入れて強く出す

1つ1つの首を2カウントくらいペースで6回~30回(1日・1回以上)

音だしお口の体操

口唇・舌のストレッチ
摂食・嚥下障害 予防のための体操です。

舌の奥 舌の先 舌の裏 舌の裏

口唇を強く伸ばす
「うんっ」のイメージ

舌先が上の前歯につきまします
舌打ちのイメージ

口を大きく開けたまま舌の裏を擦ります

舌を反らせる事で舌の裏を動かします

しっかりと口を大きく開きながら4カウントを3回ずつ繰り返します
※顎関節症の人や舌を閉める癖がある場合は、舌を戻すか医師さんに相談しましょう。

※お支払いは、代金引換でお願い致します。
※代金引換手数料 + 消費税 + 送料をご負担下さい。
合計金額が1万円以下のご注文の場合、送料600円~がかかります。
但し、送り先が、北海道、沖縄、離島等の場合、別途送料をご負担下さい。
※メール様経由で商品をお届けする場合がございますので、必ず取引先メールアドレスをご記入下さい。
※納期にお時間がかかる場合がございますので、予めご了承下さい。

【制作・販売】
㈱トータルサポートOTA
福岡市東区名島3-2-1 エムキューブ102号
TEL: 092-692-4747 FAX: 092-692-4748

お口の体操リーフレット・DVDお申込書

FAX (092-692-4748) にてご注文下さい。

フリガナ 歯科医院名		<input type="checkbox"/> お口の体操リーフレット (100部) + DVD 12,000円(税別) (セット)	<input type="checkbox"/> お口の体操リーフレット (100部) 6,500円(税別) (セット)	
		<input type="checkbox"/> DVD 7,000円(税別) (枚)		
歯科医院 ご住所	〒		TEL	
			FAX	
E-mail	お取り引きディーラ名/担当者			

*記載された個人情報を含む情報を、弊社よりの[各種セミナーの案内][各種製品情報の提供][ご案内]などの送信。送信データとして使用させていただく場合があります。