

# 早口言葉効果説明

## 早口言葉の期待できる効果

- ・呼吸をコントロールする力を高める
- ・口唇の閉鎖力を高める
- ・舌の運動能力を高める
- ・口腔周囲近の筋力を高め、嚥下機能を高める

## お口の筋肉を鍛えましょう

### 呼吸器機能について考えて見ましょう

加齢による変化	肺の防御機構の低下、最大呼吸量、ガス交換量、 肺活量などの低下  横隔膜などの呼吸器系の筋肉は弱くなる。
呼吸機能が 低下すると	細菌やウイルスへの感染から肺炎へと悪化する危険性が 高くなります。

### 唾液の働き

- ・消化を助ける
- ・口の中の清潔を保つ
- ・口臭を防ぐ
- ・入れ歯の安定を良くする。
- ・菌の繁殖を抑える。
- ・発癌物質の働きを抑制する
- ・虫歯になりかけたところを直す。(再石灰化)

舌、頬、唇の筋力が落ちると、歯と歯ぐきの境目に食べ物のかすが多く残り

細菌が繁殖しやすくなります歯が抜けていたり、唇がしっかり

閉じなかったり、舌が自由に動かないと誤嚥の原因になります