お口の体操を始めましょう！

飲み込み力をアップする体操

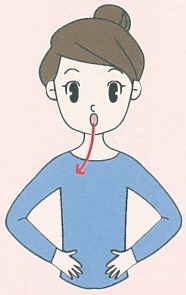
ゆったりと腰をかけた姿勢で、背筋をのばして行いましょう。

1 姿勢

椅子にリラックスして
腰かけます。

2 深呼吸

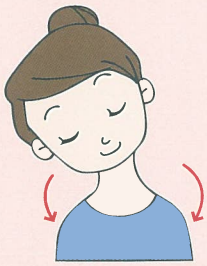
①お腹に手をあてて
ゆっくり深呼吸します。



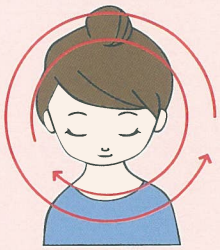
②鼻から息を吸い込み、口をすぼめて
吐きます。3回繰り返します。

3 首の体操

①ゆっくり後ろをふり返ります。

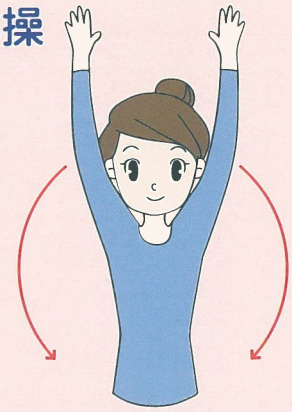


②耳が肩につくように
ゆっくり左右に倒します。

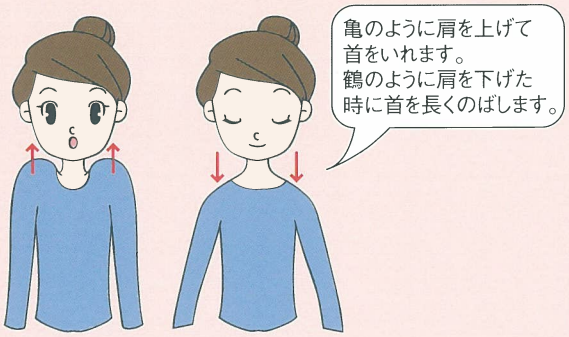


③首をゆっくり左右に
1回ずつまわします。

4 肩の体操



①両手を挙げて
左右にゆっくりおろします。



②肩をゆっくり上げて
ストンと落とします。

③肩を前から後ろへ2回
後ろから前に2回まわします。

5 発声

できるだけ大きな声を出しましょう。
「パ、パ、パ・タ、タ、タ・カ、カ、カ・ラ、ラ、ラ」
「パタカラ、パタカラ、パタカラ」を5回繰り返します。

※大きな声を出す力がつくと、食べ物を誤嚥しかけたときに
外に出す力が強くなります。
「パタカラ」の発声は、唇や舌の動きをよくします。

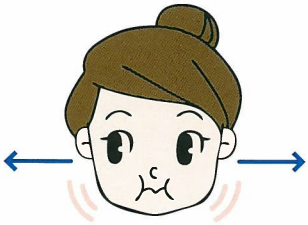
～美味しく食べて、元気に笑うために～

お口の機能をアップする体操

顔面体操

それぞれ約10秒、3回繰り返します。口の周りの筋肉をきたえることで、食べ物が口からこぼれ落ちるのを防ぎます。

①頬をあげ、ニッコリ笑います。



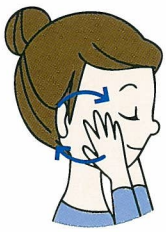
②アップップをするように頬をふくらまし、左右に目を動かします。

③口と目を思いっきり開きます。

唾液腺マッサージ

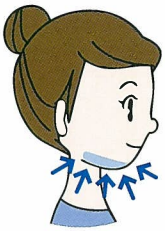
唾液を分泌させることで食べ物が飲み込みやすくなります。その他、唾液には味を感じやすくする、口の中を清潔に保つ、会話をしやすくする等の働きがあります。

位置の確認



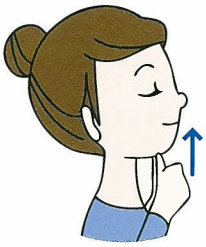
耳下腺への刺激

親指以外の4本の指を頬にあて、耳下腺の上でぐるぐる回す。（10回）



顎下腺への刺激

耳の下からあごの先まで5カ所を目安に、親指で突き上げるように押す。（25回）

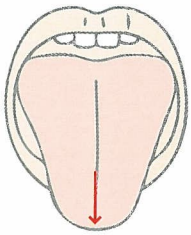


舌下腺への刺激

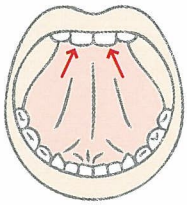
あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押す。（10回）

舌の筋肉を鍛える体操

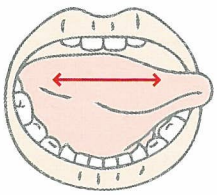
舌を大きく動かす力がつくと、口の中の食べ物をまとめ、のどに送り込むことが上手になります。



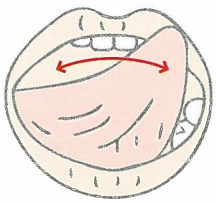
口を開けたまま舌を前方に突き出します。



口を大きく開けて舌を上あごにつけます。



口を開けたまま舌を左右に出します



口を開けて舌先で唇をなめます。

●入れ歯を入れていないため、あるいはむし歯や歯周病があり、よく咬めないような場合は、かかりつけの歯科医院でまず治療を受けましょう。その上でお口の体操を行えば効果はさらに高まります。

●お近くの歯科医院はパソコンで「デンタルパークひろしま」より検索できます。また訪問歯科診療を希望される場合は下記の問い合わせ先までお気軽におたずね下さい。

【問い合わせ先】広島市歯科医療福祉対策協議会　広島市東区二葉の里3-2-4 TEL:082-262-2662

作成:広島市歯科衛生連絡協議会