

みがいて健口、
かんで健康、
歯っぴーこうべ

楽しくおいしく食べるために

けんこう 体操 を行いましょう!

お口の体操をすることで舌の働きがよくなり、誤って食べものが気管に入ること（誤嚥）を防ぎます。また、口の周囲の筋肉を刺激してだ液の分泌を促します。

※お食事前に、無理をすることのないよう自分のペースで行いましょう。

はじめに…

「健口体操」の前後に首や肩の体操をおこない、スムーズに飲みこむための練習を追加すると効果的です。

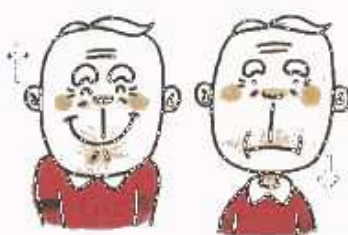
首の体操



首を左右にゆっくり傾ける。

5回

肩の体操



首をすぼめるようにして肩をあげてから、スッと力をぬく感じでさげる。

10回

えんげ 嚥下練習



呼吸を整え、だ液をゴックンと飲みこむ。

続けて
2回

顔の体操

1～3をそれぞれ約10秒間おこなったあと、いっきに力をぬきリラックスします。これを**3回**くりかえします。

1



- はじめに十分息をすい
- くちびるを横にひき
- ほおをあげ
- しっかり目をとじる。

2



- 口と目をおもいきりあける。

3



- 口をしっかりとじて
- アップアップでほおをふくらませ
- 左右に口を動かす。

つづきは裏面へ

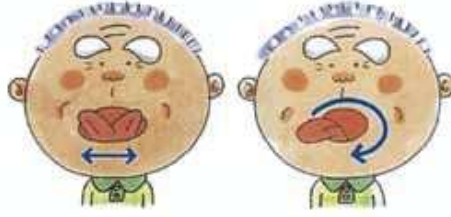
舌の体操

1



- 舌をおもいきり出したり
- ひっこめたりする。

2



- 舌をできるだけ前に出して左右に動かす
- 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわす。

3



- 舌を出して、鼻のあたりやあごをなめるような感じで、うえとしたに動かす。

だ液腺マッサージ

まずは位置の確認を



マッサージする位置を確認してからはじめましょう。
1～3を**2～3回**くりかえします。

じ かせん 耳下腺への刺激



- 人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、うえの奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。

10回

がっ かせん 顎下腺への刺激



- 親指をあごの内側のやわらかい部分にあて、耳のしたからあごのしたまで5か所ぐらいを順番に押す。

各5回
づつ

ぜっ かせん 舌下腺への刺激



- 両手の親指をそろえ、あごのましたから舌につきあげるように、ゆっくりグーッと押す。

10回

介護予防シリーズ 健口体操 1.2.3 (一世出版より引用)

お口の健康を守り、お口が持っている動き(口腔機能)を向上させて、いきいき健康長寿を目指しましょう！