

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 けんこう 健口体操 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「嚥下練習」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

嚥下練習



呼吸を整え、だ液をゴクンと飲みこむ。

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