

無理をせず、続けることが大切です。

けんこうたいそう

よい歯健[○]体操

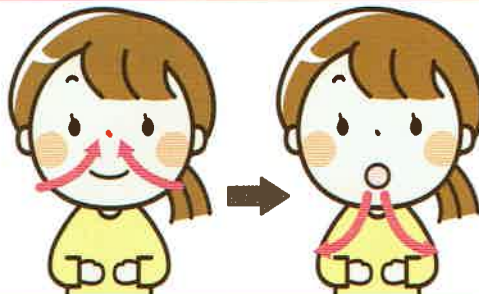


歯と口は、「食べる」「飲み込む」「話す」「表情をつくる」など大切な役割があります。健口体操をして、いつまでも健康な歯と口を保ちましょう。

1 深呼吸

肺を大きくふくらませて、準備体操をします。

鼻から息を吸って、口をすぼめてゆっくり息を吐きます。2回繰り返します。



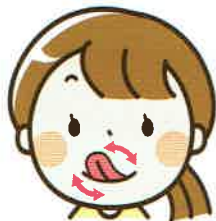
2 舌の体操



① 舌を下に向けて出します。



② 舌先を上に向けて出します。



③ 舌の先で唇をゆっくりなぞります。右回り、左回り1回ずつ行います。



④ 舌全体を上あごに吸い上げ「ポン」と音を出します。

①～④を2回繰り返します。

鼻先をなめるイメージで！

効果

唾液の分泌を促します。発音がよくなります。誤嚥を防ぎます。

3 ほほの体操



ブクブクうがいをするように

① 片方ずつほほをふくらませます。右と左のほほを2回ずつ行います。



② 両方のほほをふくらませます。人差し指で両方のほほを押します。空気が抜けないように唇にしっかり力を入れます。2回行います。

効果

飲み込むために、大切な口周りの筋肉を鍛えます。

4 パタカラの体操

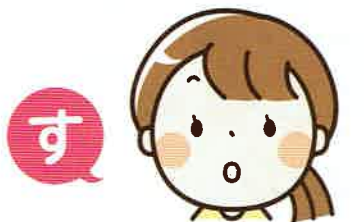
- 【パ】唇をしっかりと閉じて発音。
- 【タ】上あごと前歯の境目に舌先をあてて発音。
- 【カ】のどの奥に力を入れ、のどを閉めて発音。
- 【ラ】舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音。

「パタカラ」を1セット、5回繰り返します。



効果
舌や唇の動きをよくし、誤嚥を防ぎます。

5 すきなみ笑顔体操



- ① 口をできるだけすぼめて「すー」と声を出します。



- ② 口をできるだけ横に広げて「ぎー」と声を出します。



- ③ 口をできるだけ開けて「なー」と声を出します。



- ④ 口をできるだけ横に広げて「みー」と声を出します。

①～④を2回繰り返します。

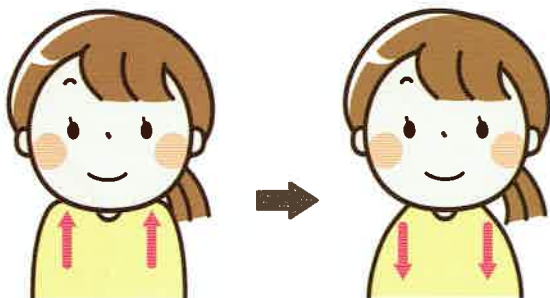
効果
口周りの筋肉を強くし、食べこぼしを防ぎます。表情が豊かになります。

健口体操で
よい歯・よい口・
よい笑顔

「みー」のときに、口角を上げると、素敵な笑顔になります。



6 深呼吸&整理体操



- ①の深呼吸をします。そのあと両肩を持ち上げ、ストンと力を抜いて両肩を降ろします。

歯みがきも忘れずに！
ブクブクうがいをしっかりとすると
口の体操にもなります。



よく噛んで、食べましょう

口の周りの筋肉も、使わないでいると衰えます。よく噛んで食べることも大切です。



健康な歯・口のために

「かかりつけ歯科医」をもちましょう

いつでも相談ができる決まった歯科医があると安心です。継続した医療を受けることで、健康な歯と口を保つことができます。