

はじめましょう お口の体操

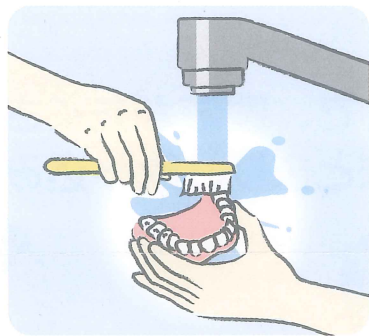
お口のまわりの筋肉も使わないでいると（よくかむ・会話を楽しむ・声を出して笑うなど）足腰の筋肉と同じように次第に衰えていきます。肺炎などの病気にもかかりやすくなります。お口の体操で、お口を健やかに保ち、いきいきとした生活を送りましょう。

歯・入れ歯・舌を清潔に

高齢期に入ると唾液の分泌が減るため、食べかす・汚れが歯や入れ歯、舌の上にたまりがちになり、細菌が増えます。歯・入れ歯・舌の手入れで、常に清潔を保ちましょう。

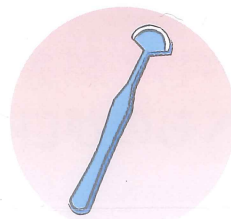
入れ歯の手入れ

- 毎日手入れをしましょう。
- まず、水を流しながらブラシで清掃します。（裏側は丁寧に）
- 「入れ歯洗浄剤」は毎日使用しましょう。
- 最後にもう一度、水を流しながらブラシで清掃します。

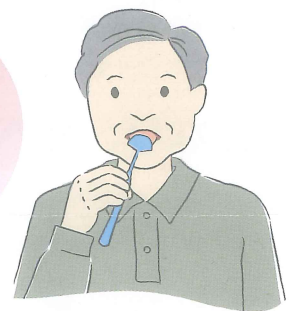


舌の手入れ

- 舌の上についた白い汚れをそのままにしていると、口臭の原因になります。
- 週に1回程度、舌専用のブラシで、ていねいに取り除きましょう。
- 舌をきれいになると、味がよくわかり、おいしく食べることができるようになります。薄味でも満足できるので、健康的な食事ができます。



舌ブラシ



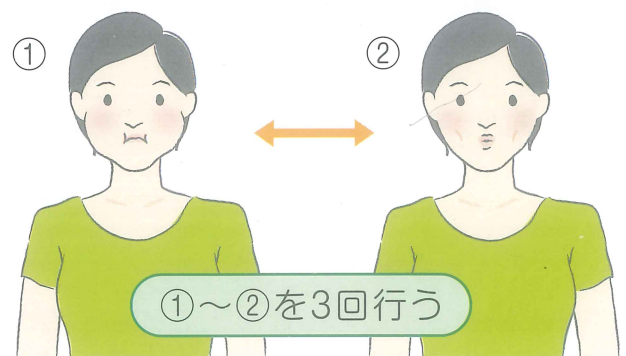
お口の体操

頬ふくらませ体操

頬と口のまわりの筋肉を強くする

①頬をふくらませて、舌を上あごに押しつけ、口から息がもれないようにこらえる

②息をすうように口をすぼめる



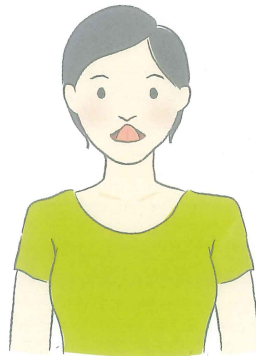
舌の体操

舌の動きをよくして、飲み込みをスムーズにする

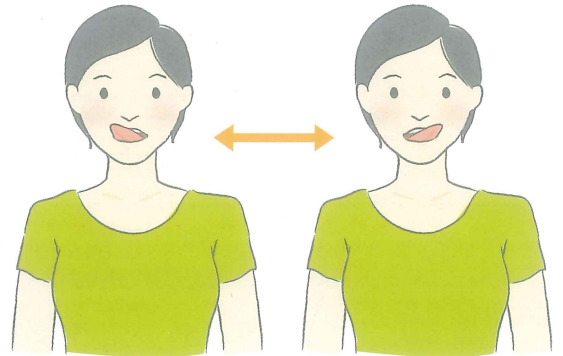
①口を開けて、舌をできるだけ出す



②上くちびるを舌先で触れるように上へ持ち上げる



③左右の口の端を舌先で触れるように動かす



スムーズに話すための体操

(1)舌の体操(3回繰り返す)

(2)はっきり話す体操(できるだけ大きな声でゆっくり声を出す)

①「パ・パ・パ・パ・パ」(唇を強く閉じて開く)

②「タ・タ・タ・タ・タ」(舌先を上の前歯の裏につけて話す)

③「カ・カ・カ・カ・カ」(舌をのどの方に引く)

④「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」(舌を上あごにつけて離す)

★①～④を3回繰り返す

⑤「パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ」と続けて発音する

唾液腺マッサージ

唾液腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出るようになり、食べものが口の中でまとまり、飲み込みやすくなる



①耳下腺への刺激

親指以外の4本の指を使って、上の奥歯のあたりを後ろから、前に向かって回す(10回)



②顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの先まで5か所を軽く押す(10回)



③舌下腺への刺激

両手の親指をあごの真下に当て、突き上げるようにゆっくりと押す(10回)