

お口の機能 鍛えて元気に!



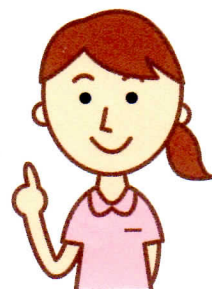
- ❗ 口が乾いてパンが食べづらい
- ❗ 食事中むせることが増えた



こんな症状があったら、
お口の機能が衰えている
かもしれません。

かんだり・飲み込んだりする力が低下すると、食事がしづらくなり、
やがて心身の健康にも影響が出るようになります。

毎日を元気で過ごすために、お口の機能を自分で鍛えてみましょう。



1 お口のまわりの筋力を鍛える

顔ジャンケンを行ってみましょう。



お口をすぼめて
「ゲー」



お口をひらいて
「パー」



お口をつきだして
「チョキ」

他にも、カラオケや口笛などで
積極的に口を動かしましょう。



2 かむ力をつける

食事のときはひと口で30回以上かむこ
とが大事です。右と左で各10回、両方で
10回を目安に意識してかみましょう。

右



10回

左



10回

両方



10回

3 飲み込む力をつける

「ベロ出しさっくん体操」を5回以上
行ってみましょう。

舌をほんの少し
出したまま、つばを
飲み込みます。

ポイント



さっくん



4 お口の中を清潔に保つ

歯みがきはもちろん、歯がない部分も粘膜
ブラシで歯ぐきや舌をみがきましょう。
入れ歯は専用の洗浄剤やブラシを使用し、
毎日欠かさずお手入れしましょう。

