

# やってみよう 健口体操

はちまるにいまる **8020は寝たきりゼロへの第一歩**

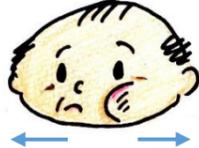
肩の力をぬいて  
リラックスしてや  
ってみましょう!!



**顔面体操** 1~3をそれぞれ約10秒間行い、いきなり力を抜きリラックスします。これを3回くりかえします。顔の表情を豊かにしたり食べこぼしを予防したりします。

**1** 十分息をすい、唇を横に引きほおをあげしっかり目を閉じる 

**2** 口と目を思いきりあける 

**3** 口をしっかりとあけてあぶく。ほおをふくらませ左右に空気を動かす 

はちまるにいまる **8020運動**  
「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です

**舌体操** 口あけ舌体操と口とし舌体操2つを続けて行います。

- ・はっきり発音ができるようになります。
- ・かむこと・飲み込むことがしやすくなります。
- ・口とし舌体操は、唇やほお、あごの動きを整える効果もあります。

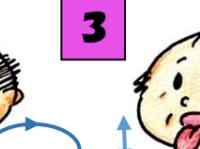


けんこうたいそう **健口体操は、誤えん性肺炎予防、顔のシワ予防、小顔対策に効果が期待できます!!**

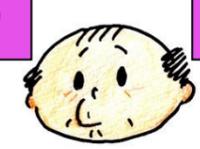
**口あけ舌体操** それぞれ5回ずつ

**1** 舌を思いきり出したたりひっこめたりする 

**2** 舌をできるだけ前に出し左右に動かす。口のまわりをなめるように舌を左右にぐるりとまわす 

**3** 舌を出し鼻のあたみやあごをなめるように上下運動 

**口とし舌体操** それぞれ5回ずつ

**1** 舌で上の唇を内側から押す 

**2** 舌で下の唇を内側から押す 

**3** 舌で左右のほおを内側から押す。舌を口の中で左右にぐるりとまわす 

**唾液腺マッサージ** 1~3を2~3回くり返します。

- ・食前に行うとよいでしょう。
- ・唾液がたくさん出るようになり、おいしく食事ができます。
- ・唾液がたくさん出るにより口の中もきれいになります。

まずは位置の確認!

**1** **耳下腺への刺激**  
人差し指から小指までの4本の指をほおにあて上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回) 

**2** **顎下腺への刺激**  
耳の下からあごの下にむかってやわらかい部分を親指で5か所くらい順番に押す(各5回ずつ) 

**3** **舌下腺への刺激**  
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回) 

**言葉の体操** 「パタカラ」とはっきり言ってみましょう。舌、唇やその周りの筋肉(口輪筋、表情筋など)の衰えを予防、改善します。

**パ!** 食べこぼし予防 

**タ!** 食べ物をつぶす

**カ!** おせの予防

**ラ!** 食べ物を喉の奥へ運ぶ

パパパ! タタタ! カカカ! ラララ! とリズムよく大きな声で しっかり口を動かす

お疲れ様でした



何気なく行っている「**おいしく食べる**」「**会話を楽しむ**」「**思い切り笑う**」は、口の機能が健康だからこそできることです。「**健口体操**」でいくつになっても元気で生活するために、歯と口の健康づくりに取り組んでいきましょう。

