

# 健口体操

楽しく、おいしく食べるための準備体操です。お食事の前に無理のない範囲で行うと効果的です。  
この体操をすることでお口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。

※浜松リハビリテーション病院 藤島式嚥下体操を改変しています。

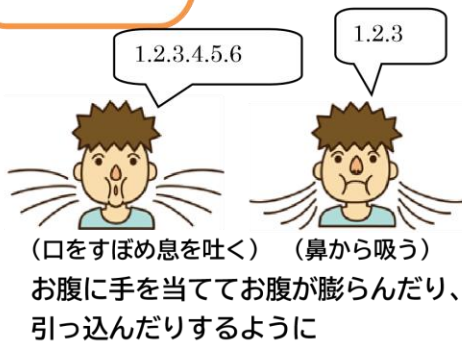
東京都  
歯科衛生士会  
公式キャラクター  
エイせいさん

## 1. 姿勢

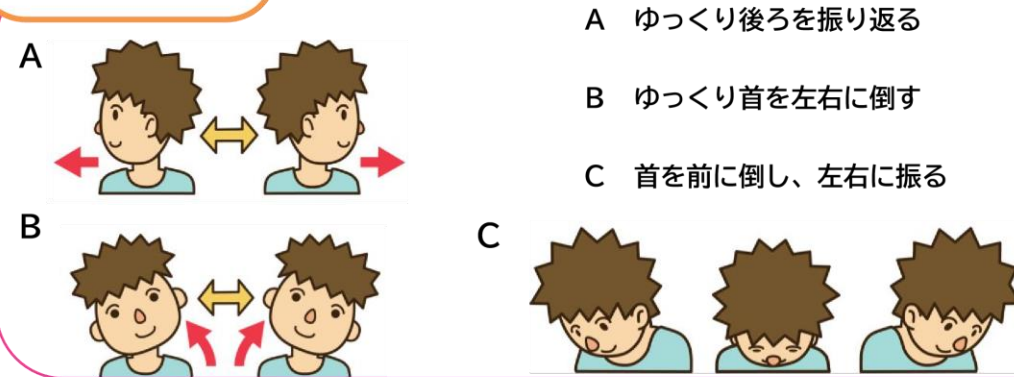
椅子にリラックスして  
腰かける。  
姿勢を正して



## 2. 深呼吸



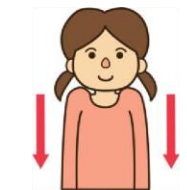
## 3. 首の運動



## 4. 肩の体操



両手を挙げて、  
軽く背伸びをする



肩をゆっくり上げ  
下げする

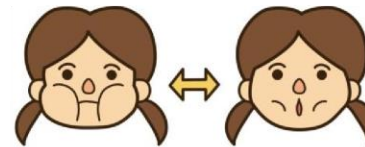
## 5. 口の体操



大きく口を開ける  
しっかり噛むを  
繰り返す

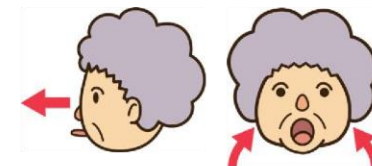
口をすぼたり  
横に引き締めたりする

## 6. 頬の体操



頬をふくらませたり  
すぼめたりする

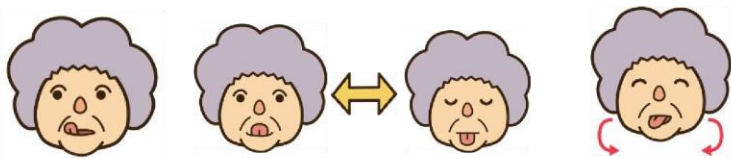
## 7. 舌の体操



舌を前に出す

舌を喉の  
奥へ引く

## 7. 舌の体操



口の両角を  
なめる

鼻の先と顎の先を触る  
ようにする

口を閉じ、  
唇の内側を1周する

## 8. 呼吸の体操



息を強く吸って止め、  
3つ数えて吐く

## 9. 発声



パ・タ・カ・ラ と  
ゆっくり言う。  
また、歌や朗読など  
なるべく大きな声を出す

## 10. 咳払い



お腹を押さえて  
咳をする

## 11. おでこ体操



額に手を当てて  
抵抗を加えおへそを  
のぞき込む

# いきいき生活は 元気でキレイなお口から



最近、気になりませんか？

- ・半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか？
- ・お茶や汁物などでむせる事ありませんか？
- ・口の渴きが気になりませんか？



(厚生労働省基本チェックリストより)

お口の働き

食べる

話す

息をする

表情を作る

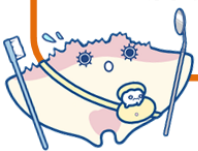


歯だけあっても食べられません

- ・唇
- ・舌
- ・頬
- ・あご
- ・唾液

皆さんに特に気をつけて頂きたいこと

- ・肺炎(誤嚥性肺炎)
- ・脱水
- ・低栄養
- ・窒息



## 口腔清掃でスッキリ爽快

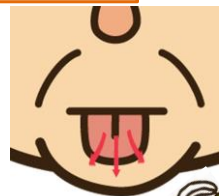
歯や入れ歯を正しく磨きましょう！

えっ！汚れは、  
細菌の固まり!?



舌も汚れます

奥から手前に  
力を抜いて  
優しく一方向に  
引くようにして  
落とします



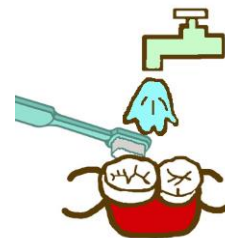
歯ブラシは  
歯と歯茎の境目に  
毛先を当てて  
ソフトに細かく  
動かしましょう

ブクブクうがいも  
大事な口腔ケアです



大きな音をたてて  
ほっぺを動かしましょう

取り外しの  
入れ歯は、  
歯ブラシや  
義歯ブラシを  
使って  
しっかり磨き  
ましょう



唾液を出すために唾液腺マッサージも効果的



耳下腺への刺激



顎下腺への刺激



舌下腺への刺激

- 元気なお口は、裏面の体操を食前に1セット1~2分程度！
- おでこ体操は、額と手でおしくらまんじゅうをします
- よく噛む事は元気なお口の第一歩、今までより1口5回噛む回数を増やしましょう
- かかりつけの歯科医院を持ち定期的に受診し、健康を守りましょう