

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

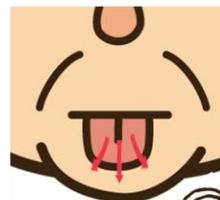
歯や入れ歯を正しく磨きましょう！

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



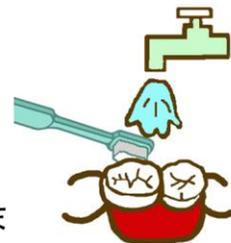
歯ブラシは
歯と歯茎の境目に
毛先を当てて
ソフトに細かく
動かしましょう

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

健口体操



オーラルフレイル!!
という言葉をご存知ですか？

口の役割である「食事・会話」を行うには、「口の開閉、嚙む、飲み込む」等さまざまな筋肉が働きます。足腰の筋肉同様、元気な今から、しっかり動かしていくことが大切です。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上がり、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。

口に関わる筋肉からフレイル予防!!

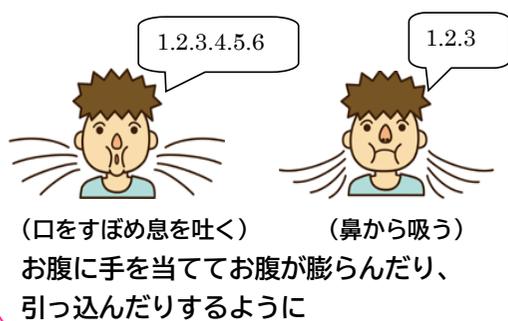


1. 姿勢

椅子にリラックスして腰かける。姿勢を正して

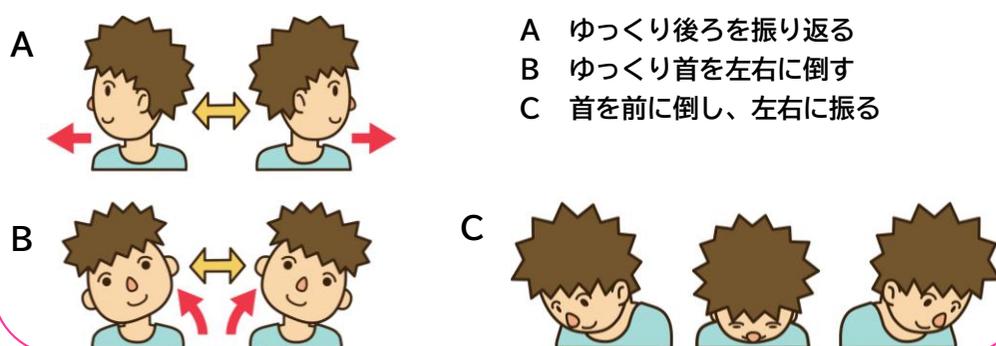


2. 深呼吸



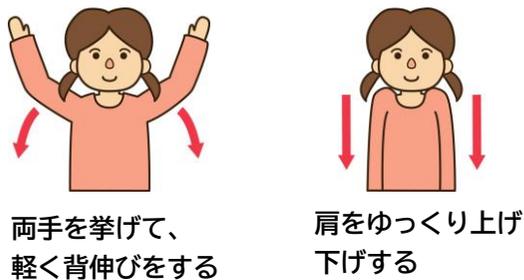
(口をすぼめ息を吐く) (鼻から吸う)
お腹に手を当ててお腹が膨らんだり、引っ込んだりするよう

3. 首の運動



A ゆっくり後ろを振り返る
B ゆっくり首を左右に倒す
C 首を前に倒し、左右に振る

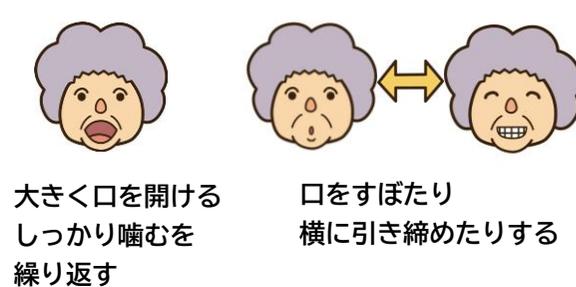
4. 肩の体操



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

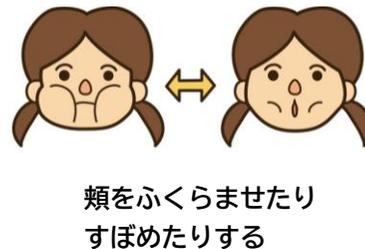
5. 口の体操



大きく口を開ける
しっかり噛むを繰り返す

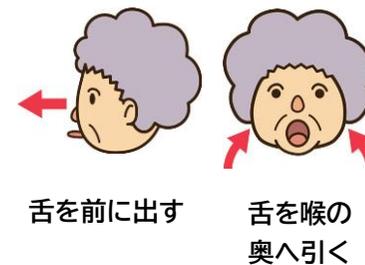
口をすぼたり横に引き締めたりする

6. 頬の体操



頬をふくらませたりすぼめたりする

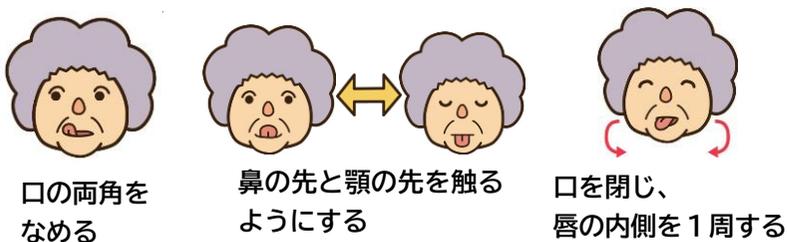
7. 舌の体操



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



パパパ・・・
タタタ・・・
カカカ・・・
ラララ・・・

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