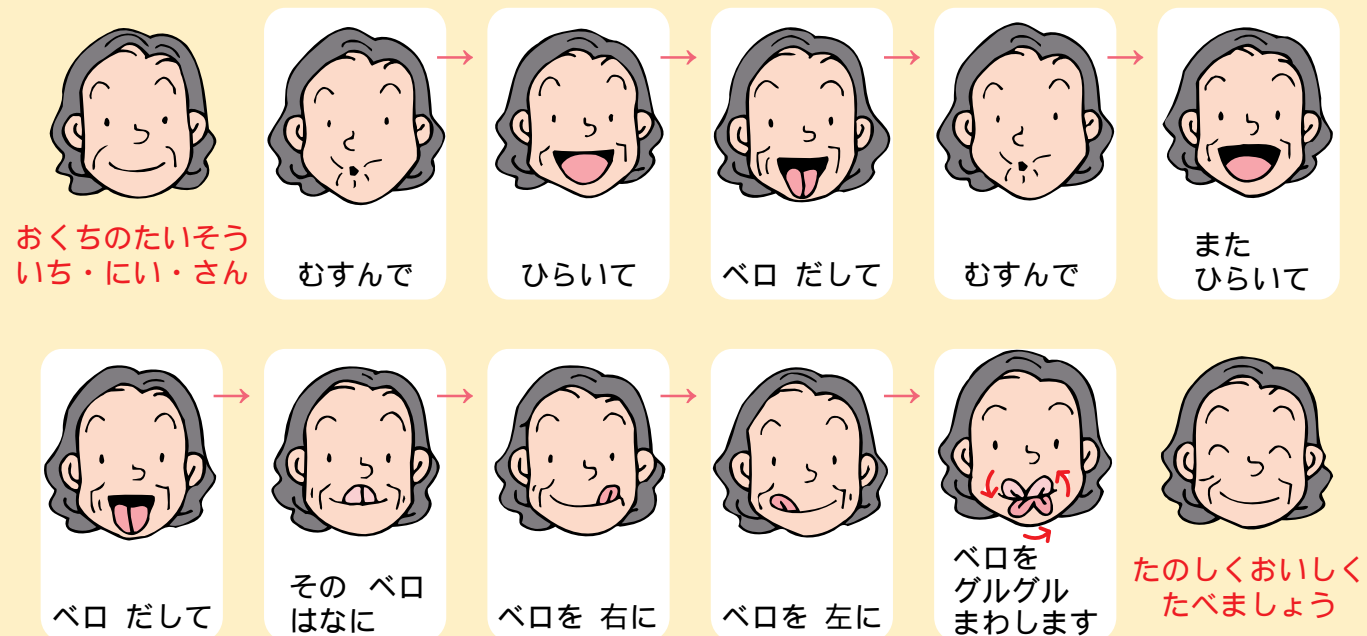


「むすんでひらいて健口体操（口唇・舌体操）」～童謡「むすんでひらいて」にあわせてやってみましょう～



作成：社団法人日本歯科衛生士会

口の中の清潔を保つ方法（～肺炎の原因となる口の中の細菌を多くしないために～）

- 毎食前後「歯磨き」や「うがい」などで口の中をきれいにしましょう。「うがい」には、ほおや舌の筋肉を鍛える効果もあります。
- 義歯（入れ歯）も毎食後きれいにしましょう。
- 半年に一度は、歯医者さんで状態をみてもらいましょう。
- 舌も毛のやわらかい歯ブラシや舌ブラシなどできれいにしましょう。

ブクブクうがい

水を口のなかにふくみ、口を閉じたまま水が口全体に行き渡るように、ほおを動かして、泡立てるつもりでブクブクします。

ガラガラうがい

水を口のなかにふくみ、頭を後ろにそらせて、のどの奥まで水が全体に行き渡るように口を開け、「ガラガラ」とのどの粘膜を洗います。

「むせ」のある人は無理にやらない

【お問い合わせ先】

秋田県健康福祉部長寿社会課 高齢者健康づくり推進チーム

電話 018-860-1326 ファクシミリ 018-860-3852

Eメール koureisyakenkou-team@pref.akita.lg.jp

ホームページアドレス <http://www.pref.akita.lg.jp/kourei/>

2100

この印刷物は、20,000部作成し、印刷経費は1部あたり22.05円です。古紙配合率100%再生紙を使用しています。

「秋田花まるっ」元気アップ体操

くち ドンパンお口の体操

～おいしく、楽しく食べるために～



人生の中で、食事は大きな楽しみの1つで、いつまでもおいしく食べたいものです。

年齢を重ねると、唾液の量が減るなどして、口の中の細菌が増えやすくなり、また、「食べる・飲み込む」働きが低下して、食事にむせたり、食べ物がのどにつかえたりして、口の中の細菌が肺に入って、肺炎を起こしたりすることがあります。

でも、歯磨きやうがいをして口の中を清潔にすることや、口や舌の体操をすることで、口の健康を保ち、「食べる・飲み込む」働きの低下を予防することができます。

ドンパンお口の体操で口の周りの筋肉や舌を動かし、おいしく、安全に、食事を楽しみましょう。

さあ お口の体操を始めてみましょう。

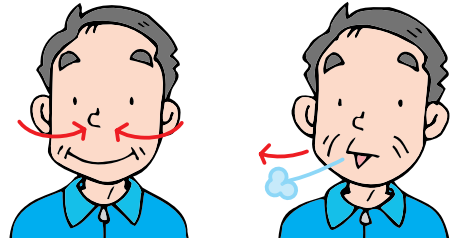
秋田県健康福祉部長寿社会課 高齢者健康づくり推進チーム

ドンパンお口の体操をすることで、唾液がよく出るようになり、
舌がなめらかに動いて、飲み込みがよくなります。
食事の前や気が付いたときに体操をしましょう。

ドンパンお口の体操のやり方 (それぞれ2～3回ずつ行いましょう。)

1 深呼吸

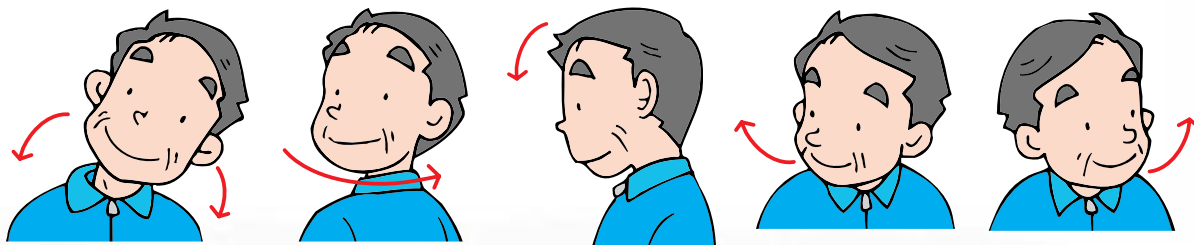
- 1) からだをリラックスさせましょう。
- 2) 鼻から息を吸って、ちょっと止めてから、肩の力を抜きながら口からゆっくり「ふー」と息を吐きます。



呼吸と飲み込みとは、大切な関係があります。

2 首の体操

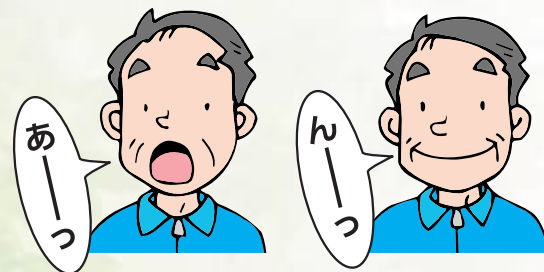
- 1) ゆっくり、横に倒します。(左→正面→右→正面)
- 2) ゆっくり、うしろを振り向きます。(左→正面→右→正面)
- 3) ゆっくり、首を前に倒します。(前→正面)(後ろにはそらさないで下さい)
- 4) やや下をむいたまま、左右にゆっくり首を動かします。(左→下向き正面→右→下向き正面)
- 5) 正面に戻ります。



のどの緊張をほぐして、飲み込みやすくします。

3 口の開閉体操

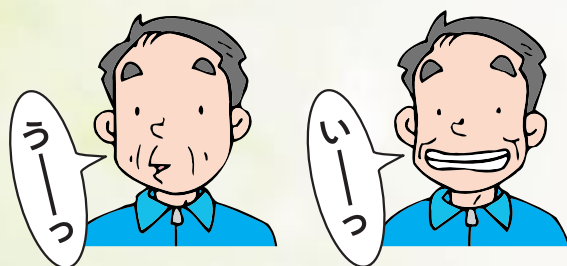
- 1) ゆっくり大きく口を開きます。
(「あー」と声を出すとやりやすい。)
- 2) 次にしっかり口を閉じて、口の両脇に力を入れながら、舌を上あごにおしつけるようにして、奥歯をかみしめます。
(「んー」と声を出すとやりやすい。)



あごのうごきを良くします。

4 唇の体操

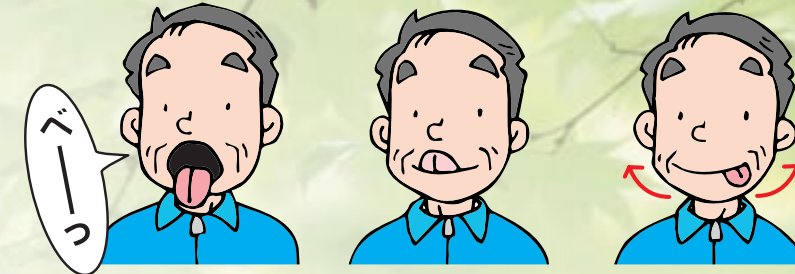
- 1) 唇を「うーっ」と前にとがらせませす。
- 2) 次に唇を横に引きながら、「いーっ」と歯を出します。



食べ物が口からもれないようにします。

5 舌の体操

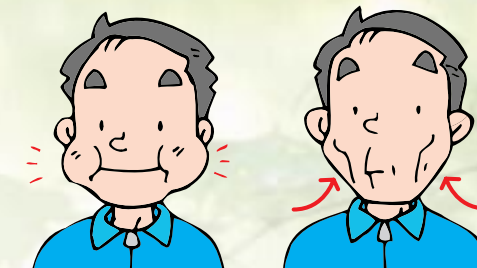
- 1) 口を大きく開けて、舌を「べーっ」とできるだけ長く出します。
- 2) 上の唇をなめます。
- 3) 口の両端をなめます。
- 4) 舌の奥のあたりに力を入れて引っ込めます。
- 5) 口を閉じます。



舌の動きをよくして、食べ物を飲み込みやすくします。

6 ほおの体操

- 1) ほおをふくらませて、舌を上あごに押しつけ、口から息が漏れないようにこらえます。
- 2) 次にほおをすぼめます。



口のまわりの筋肉やのどの筋肉を鍛えます。

7 唾液を出すためのマッサージ

奥歯の付け根のあたりに両手を添えて、円を描くようにマッサージします。



唾液が良く出るようにします。

8 「飲み込み」と「咳払い」の練習



- 1) 呼吸を整え、唾液を「ゴックン」と飲みこみます。
- 2) おなかに力を入れて「エッヘン」と強く咳払いをします。

のどの筋肉を鍛えます。

9 発声練習

- 1) おなかの底から大きな声を出しましょう。
「ドンドンパンパンパンパン、ドンドンパンダノタカラモノ」(3回くらい繰り返す)
- 2) 男鹿のなまはげになったつもりで「ウォーッ！」



唇や舌の動きをよくします。

10 深呼吸(1と同じ)

- 1) からだをリラックスさせましょう。
- 2) 鼻から息を吸って、ちょっと止めてから、肩の力を抜きながら口からゆっくり「ふー」と息を吐きます。