

もぐもぐ ごっくん体操



食事前が
おすすめ!



だ液うるうるマッサージ

だ液は、口の中を清潔にしたり、歯や粘膜を守るなど、大切な役割を果たしています。マッサージで、だ液の分泌を増やしましょう。

①らくらくごっくん舌の体操

誤えん予防になります♪



口を大きく開け、舌を出しましょう。舌を出して、上下・左右に動かしてみましょ



口を閉じて、上唇、下唇、左右のほおを舌で押し出しましょう。唇の内側をなめるように舌を回しましょう。

②パタカラ体操

パタカラ

「ぱ」「た」「か」「ら」とゆっくり、はっきり発音して、食べるための筋肉をきたえましょう。

③ぶくぶくうがい口体操

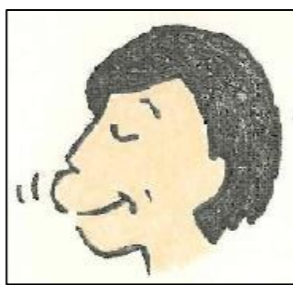
食べこぼし予防になります♪



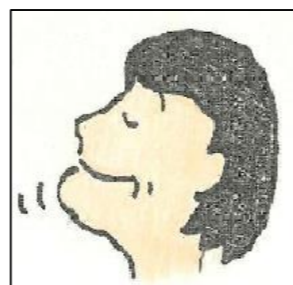
水を含まなくてもOK!

口を閉じたまま、ほおをふくらませたりすぼめたりしましょ

片側のほおを大きくふくらませてブクブクと動かします。反対側も同じようにブクブク



上唇と歯ぐきの間をふくらませ、ブクブクと動かします。



同様に下唇の下をふくらませ、ブクブクと動かします。

④歯みがきチェックで舌の体操

舌で歯の表面を奥から順になぞってみましょう。つるつるしていますか?ざらざらのところはないですか?



要注意!

上の奥歯の外側
下の奥歯の内側



耳下腺 (じかせん)



指をほおにあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ円をえがく。

顎下腺 (がっかせん)



あごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からほおの下まで順番に押す。

舌下腺 (ぜっかせん)



両手の親指をそろえ、あごの下からゆっくり押す。

もう少し
取り組みたい
あなたに...



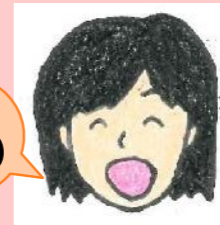
毎日続けて
健康なシニアライフを
送りましょう!



あいうべ体操をしよう!

朝起きた時に口の渇きを感じる方や寝ている時にいびきをかいている方は口を開けて寝ているかもしれません。口呼吸を鼻呼吸に改善して、口の渇きをやわらげ、免疫力も高めましょう。

あ



口を大きく開ける。

い



口を大きく横に広げる。

う



唇を強く前に突き出す。

べ



舌を突き出して下に伸ばす。
いつでも、どこでも、思い出したらやってみましょう。