

お口のトラブル予防！

口腔体操のご紹介

オーラルフレイルの**放置**は**とてもキケン！**

オーラルフレイル（お口のささいな衰え）が進むと、かむ力・飲み込む力が弱くなり、お口の機能全体が低下します。

その他、**誤嚥性肺炎** **糖尿病** **認知症** など、様々なリスクも高まります。

お口の乾燥が気になる方... 唾液腺マッサージ

唾液腺をやさしくマッサージしましょう。唾液が多いと食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

耳下腺



耳の前
(上の奥歯あたり)

顎下腺



あごの内側の
やわらかい部分

舌下腺



あごの先の内側
舌の付け根

むせることが多い方...

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」を、それぞれ10回繰り返し、お口まわりの筋肉と、飲み込む力を鍛えます。



パ

唇を閉じてから
勢いよく



タ

舌を上あごに
しっかりつけて



カ

のどの奥に
力を入れて

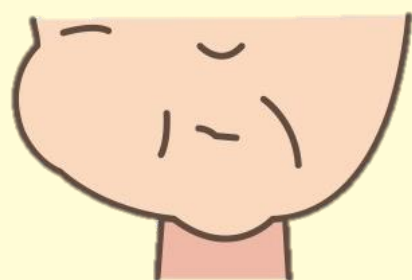


ラ

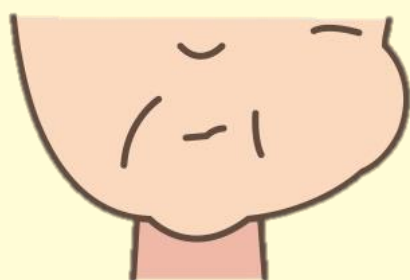
舌の先を前歯の
裏につけて

食事中の食べこぼしが気になる方... 頬のふくらまし体操

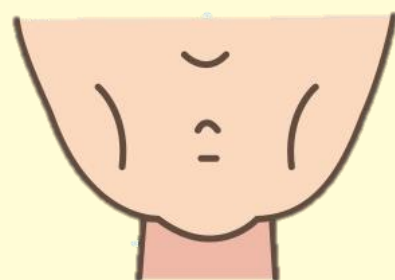
口から空気が漏れないようにしっかりと唇を閉じて、頬を膨らませます。
両頬ができたなら、すぼめたり、上下唇の内側にも空気をためてみましょう。



右頬



左頬



頬をすぼめる

体操をする時間がない方... お口を動かす意識を！

普段の生活に少しずつ取り入れてみましょう。

よく噛んで食べる



歌をうたう



楽しくおしゃべり



ブクブクうがい
ガラガラうがい



お口の健康を守りましょう！

歯の痛みがある、入れ歯が合わないなど、治療が必要な場合は必ず、歯科医院を受診しましょう。

また、お口の不調が何もない場合も、定期的に歯科健診を受けられるよう、かかりつけ歯科医院をもつことが大切です。

