

## 口腔ケアの方法～お口の体操編～

### <舌回し運動>

舌の運動は、舌の根元の筋肉や、顔の筋肉がきたえられ、嚙む力や、飲み込む機能の維持につながります。  
舌の先を、口の中でぐるりと回す。(3回)

右回り



左回り



### <唇の運動>

- ・唇をおもいきりすぼめて突き出し「うー」
- ・口角を大きく引いて「いー」と声を出す(3回)  
口角が上がると素敵な笑顔になります。

うー



いー



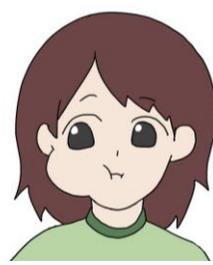
### <頬ふくらまし運動>

口を閉じて、右頬・左頬をふくらませます。(3回)

右



左



### <歯磨きのブクブクうがいで、唇と頬の運動>

- ・歯磨きの最後に、口をゆすぐ時に行いましょう。
- ・水を大きじ1杯程度口にふくみ、口を閉じたまま、頬を上下、左右、前後に20～30秒間、しっかりとブクブク動かしましょう。きれいになるだけでなく、お口周りの運動にもなります。



### <パタカラ体操>

パ・タ・カ・ラと、はっきり大きな声を出すことが、お口周りをきたえることにつながります。

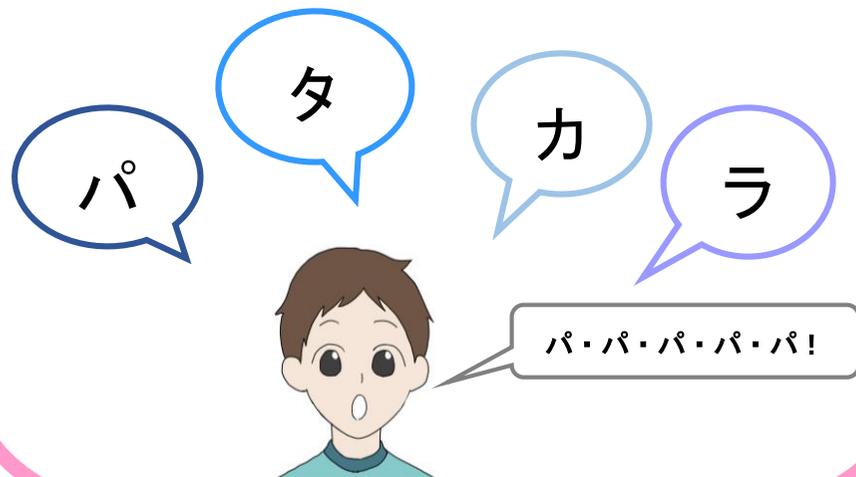
「パ」は食べこぼしを予防します。

「タ」は食べ物を押しつぶす、飲み込む力をつけます。

「カ」はむせずに食べ物をのどの奥に送り込みます。

「ラ」は食べ物を口に運び、飲み込みやすくします。

\*各5回ずつ、ハキハキ、はっきりと声を出しましょう



### <唾液腺マッサージ>

#### ・耳下腺

親指以外の4本の指をそろえ、頬に当てます。後ろから前に、円を描くように、ゆっくりなぞる。(5回)



#### ・顎下腺

両手であごを包み込むように、耳の下からあごの先まで、やさしくなでよう。(5回)  
力を入れない。



#### ・舌下腺

両手の親指をそろえ、あごの真下のやわらかいところに当て、真上にゆっくりと押し。軽く口を開け、リラックスして行う。

(5回)

