お口の体操＆マッサージ

お口の体操やマッサージで、お口まわりやのどの筋肉を鍛えることは、
①お口の中を清潔に保つことができる、②唾液が出やすくなる、
③食べ物を飲み込みやすくするなど、窒息・誤嚥性肺炎の予防につながります。

＜お口まわりの体操＞ それぞれ、５秒ずつ５回から１０回繰り返しましょう

「あー」と口を大きく
開く
普段よりも大きめに！

「いー」と口を大きく
横に広げる
首に筋が張るくらいまで

「うー」と口を強く、
しっかりと前に突き
出す

＜唾液腺マッサージ＞ 食事前に行うと効果的

＜顎下腺＞
下あごの骨の横の内側
親指で耳の下からあご前方に向かって 5 か所くらい押す

＜舌下腺＞
舌の下、下あご手前内側
両手の親指で軽く突き上げるように押す

＜耳下腺＞
頬の後ろ側、耳の前の下側
耳たぶ前、両手の手のひらを使って、優しく円を描くように回してマッサージ

＜舌の体操＞ むせないための筋トレ

「べー」と舌を出したり
引いたりする
舌の根元を意識して！

口のまわりをなめるように、舌をグルッと回す
右回り・左回り

頬の内側を、舌で押しながら、グルッと回す
右回り・左回り

高齢者福祉課　歯科担当