

お口の体操

●手を使ってマッサージ

唾液腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさんでるようになり、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。お食事前に行くと効果的です。

1 唾液腺マッサージ

耳下腺

親指を耳の後ろに、残り4本の指を軽く閉じて、手のひらを上の奥歯の横っここのところにあて、後ろから前にむかって円を描くようにまわす。



顎下腺

親指であごの骨の内側のやわらかいところを、耳の下からあごの下に向かってずらしながら押していく。



舌下腺

両手の親指をそろえて、あごの下から突き上げるように、軽く押す。



●舌・口・くちびるの体操

楽しくおいしく食べるための準備体操です。体操をすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出ようになり、舌が滑らかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もいさいさしてきます。

1 舌体操

口を閉じてやりましょう

舌で上唇を押す

舌で下唇を押す

舌で左右の頬を押す

閉じたままで目の内側をなめるように回す(右回り、左回り)最後にたまった唾液をゴクッ!



2 口の開閉

ゆっくり大きく口を開け「あ〜」次にしっかり口を閉じて「ん〜」と奥歯でかみしめる。閉じるときは口の中で舌を上あごに押し付け、口の両端に力を入れる。

あ〜!



ん〜!



3 くちびるの体操

口をひよっとこのようにとがらせ「う〜」次に横にひいて「い〜」と上下の歯を出す。

う〜!



い〜!



●パタカラ体操

食べ物を上手く喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。誤嚥性肺炎の予防になります。加齢に伴い筋力が弱ってくると、お口まわりの筋肉や舌の動きが悪くなります。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングし、健康なお口を維持しましょう。1日30回行いましょう。

1 バタカラ体操



唇をしっかりと閉めて、破裂させるようにして発音

唇は、食べ物を口の中に取り込んで、こぼさないようにする役割があります。



舌を上あごにしっかりとくっつけて発音

食べ物を押しつぶしたり、口の奥に運ぶ役割があります。



舌をのどのほうに引いて発音

のどまで運ばれた食べ物をスムーズに食道へ運ぶ役割があります。また、食べ物が鼻の方へ逆流するのを防ぎます。



舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音

舌を使って食べ物をのどの奥へ送り込む役割があります。