

いきいき生活のための

お口の健康づくり

いつまでも食べる楽しみを持ち続けるために取り組んでみましょう！

正しいお口のケアをする

歯と歯ぐきの境目は特に注意してみがきましょう。

歯と歯の間の歯垢除去には、歯間ブラシやデンタルフロスをできるだけ毎日使用しましょう。

かかりつけの歯科医をつくり、年1回は健診を受けることをお勧めします。

滑舌のトレーニング

滑舌を良くします。

「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」の音を発音します。
口唇、舌の先端、舌の奥を意識しましょう。

くちびるのトレーニング

食べこぼしの防止や、飲み込む力を維持します。
口をすぼめる「うー」と口角を横に開く「いー」を繰り返します。

噛むための筋肉を鍛える



咀嚼筋の代表が、こめかみ上の側頭筋と頬の後ろの咬筋。また舌の筋肉や、首や肩などの上半身の筋肉も、咀嚼に深く関わっています。これらの筋肉を鍛えておきましょう。

「あー」「んー」の体操

①できるだけ大きく口を開ける

ここだよ！



唾液腺マッサージ

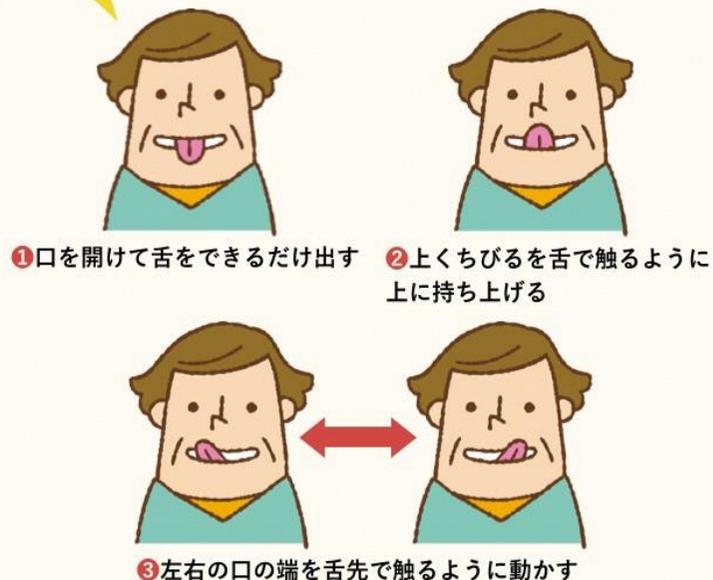
唾液腺を優しくマッサージすると、唾液が出ます。唾液が多いと、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。



舌のストレッチと舌負荷訓練

舌の体操

舌の動きが良くなると、唾液も出やすくなり、飲み込みがスムーズになります。



繰り返しましょう

