

# 健口体操のやり方

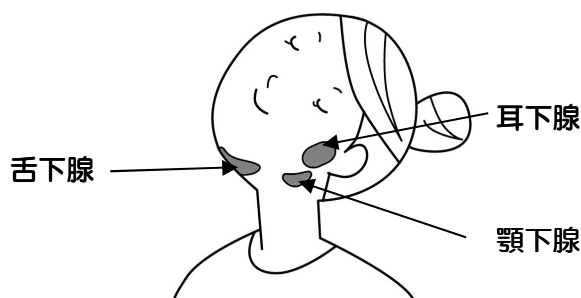
いつまでも口の健康を維持しましょう！

年齢を重ねるごとに、「食べる・飲み込む・しゃべる」等、口の働きは徐々に低下してきます。物が飲み込みにくくなったり、食事中にむせたり、しゃべりにくくなるだけでなく、誤嚥性肺炎をおこすこともあります。

健口体操で、だ液を出しやすくしたり、口の働きの低下を防ぎましょう。

## だ液腺マッサージ

まずは、だ液腺の位置を確認しましょう。



### • 耳下腺のマッサージ



人さし指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりをうしろから前にむかってまわす。

### • 顎下腺のマッサージ



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から5か所くらいを順番に押す。

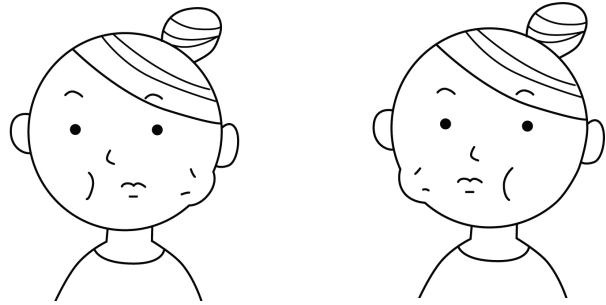
### • 舌下腺のマッサージ



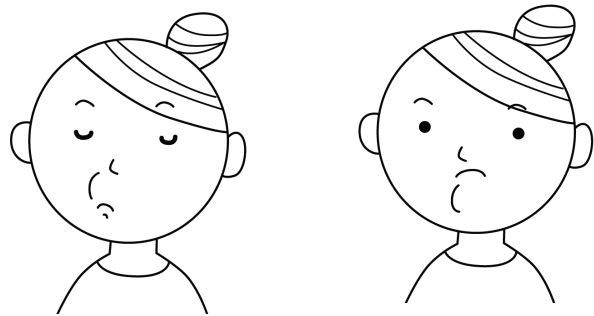
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。

# 舌の体操

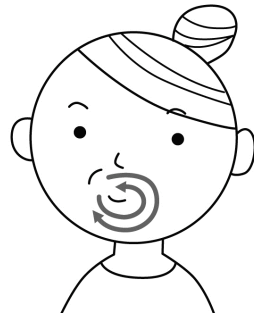
1. 舌で左右の頬を押す



2. 舌で内側から上唇、下唇を交互に押す



3. 口の中で舌をまわす



# 発声

口を大きく動かして、  
はっきりと発音しましょう

