

みんなの元気はお口から

見つけよう!
健康づくりの
My ルーティン

◎ こんな症状ありませんか？

- 口が乾く チェックしてみましょう
- 食事や会話中によくむせる
- 食べ物が飲み込みにくい
- 食べこぼしが多くなった
- 固いものが食べにくい



ひとつでも当てはまった人は、お口の機能（話す、食べる、飲み込む力）が低下している可能性があります。早めにお口の健康対策を行いましょう。

◎ お口の機能低下への悪循環 ~柔らかいものを選んで食べていませんか？~



◎ おいしく食べるは元気の源！



☆セルフケア（毎日の口腔ケア）

- ・正しい歯みがき
- ・よく噛んで食べる習慣
- ・お口の体操

☆プロケア（歯科医院での専門的ケア）

- ・定期的なお口のメンテナンス
- ・むし歯や歯周病の治療、義歯作製
- ・歯みがき方法の指導

お口の健康には、自分自身で行う「セルフケア」と歯科医院で定期的に受ける「プロケア」の両方が大切です。相談できるかかりつけ歯科を持ちましょう。

おすすめ♪お口の体操

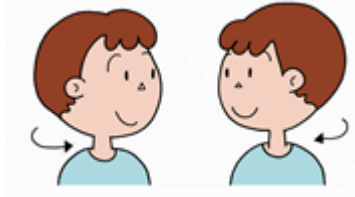
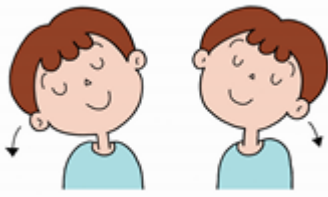


お口の体操の効果 ~毎日5分程続けてみましょう~

- 1 だ液が出やすくなる。
- 2 飲み込む力がつく。
- 3 言葉がハッキリする。
- 4 お顔ラインが引き締まる。

1 背筋を伸ばした姿勢で首と肩をほぐしましょう

- ① 首を左右に傾げる
- ② 左右に横を向く
- ③ 肩をゆっくり回す



無理に曲げずに、ゆっくりストレッチ!

2 お口と舌をしっかり動かしましょう (あいうべ体操)

お口を「あ~い~う~」と大きく動かし、最後に舌を出します

声は出しても、出さなくてもよいです。①~④の動作を1セットとし、1日30セットが目安ですが、最初から無理せず少しずつ回数を増やしてみましょう。

のどの奥が見えるまで・・・



① 「あー」と口を大きく開く

頬と首すじに張りを感じるように・・・



② 「いー」と口を大きく横に開く

ひょっとこ顔のお口です



③ 「うー」と口を強く前に突き出す

舌のつけ根に刺激を感じるように



④ 「べー」と舌を下に伸ばす

3 大きく、はっきりと声を出してみましょう

パパパパ

タタタタ

カカカカ

ララララ

パタカラ

パタカラ