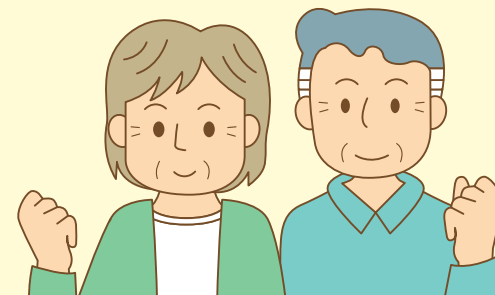


STOP! オーラルフレイル



はじめよう！お口からの健康づくり



朝の歯磨き

お口の中を清潔に！朝食前の準備運動

朝晩の歯磨きから

朝起きたばかりの口の中は、乾燥して雑菌が増えています。粘膜や舌を優しく清掃し食事前の準備をしましょう。

就寝中はお口の中の細菌が増え、嚥下反射も鈍くなるため、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。口腔内の菌を少なくし肺炎のリスクを減らしましょう。



夜の歯磨き

寝る前は特に丁寧に磨きましょう！

1 噛む回数を増やす



噛み応えのあるもの、乾物や大きめに切った野菜など、いつもより噛む回数を増やす食材を1品入れてみましょう

口の渴きが気になる方は食間にガムを噛んでみてはいかがでしょうか。唾液が増えたとお口の中は潤いが出て元気になるます！

噛む事で唾液が出て、口の中が潤います

2 うがいはお口のスクワット



- ・強めに口を閉じて水を含む
- ・水を左右に動かす
- ・ぶくぶくうがいを10秒
- ・上を向いてガラガラうがい

ムセにくいからだづくり

3 歌やおしゃべり



舌や口周りの筋トレになるだけでなく、声を出すことで食べ物を飲み込む力もアップしムセにくくなります！

のどや口を使い食べる力を守る

4 義歯の手入れ



ネバネバした汚れは、しっかり入れ歯専用ブラシで落とし、義歯洗浄剤は週に2～3回使うといいですよ！

義歯を洗いましょう！



できることから始めて、いつまでも元気に自分らしく生活していきましょう！



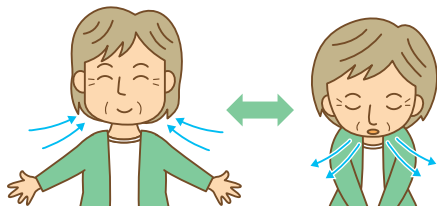
やってみよう お口の体操

お口のまわりは筋肉がいっぱい
日々の筋トレで元気いっぱい！



① 深呼吸

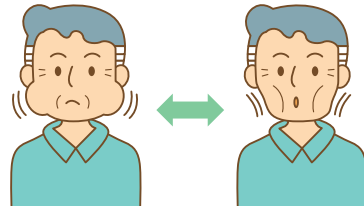
目安
(5)セット



鼻からいっぱい吸って口を
すぼめて全部吐き出す

② 頬体操

目安
(5)セット



舌を上あごにつけて、頬を
ふくらませすぼめる

③ 発声体操セット

パ



上下の唇
口唇を閉じ破裂
させるように

タ



舌の先
上顎に舌先をつ
ける

カ



舌の奥
舌の奥を喉に押
し付けるように

ラ



舌を反らせる
巻き舌にして上
顎に押しあてる

④ おでこ体操

目安
(5)セット

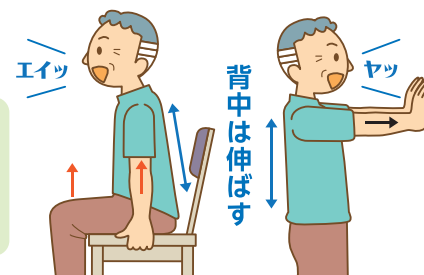


のどの
まわりに力を入
れる

- ① 指先を上に向け手のひらをおでこに押し当てる
ようにする
- ② おへそを覗き込みながら5秒数える
※首に痛みのある方、高血圧の方は避けましょう

⑤ 喉を鍛える体操

声を出しながら、
座面や肘置きを両
腕で引き上げる



声を出しながら、
力を入れて
壁を押す

あいうべ体操

⑥ 口の開閉体操

目安
(10)セット

あ



ゆっくり大きく開けて10秒保持
しっかり口を閉じて 10秒休憩

い



噛んで横いっぱいにつく

う



しっかりととがらせる

目安
(10)セット

⑦ くちびるの体操

べ



柏歯科医師会キャラクター
『ラッキーくん』

⑧ 舌の体操

目安
(10)セット



思いっきり上下・前・左右に出す