

はじめよう お口からの健康づくり！

いつまでもおいしく楽しく安全に食べるために

口腔ケアはお口をきれいにするだけではなく
舌・頬・口唇などを刺激して
口の動き、味覚などを良い方向へ導きます。

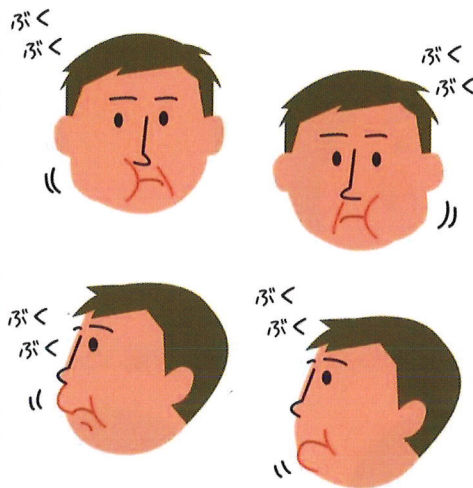
朝食前の 粘膜・舌磨き

- 朝起きてすぐのお口は乾燥し、細菌が増加しています。
- 粘膜を刺激すると、飲み込み反射がアップします。
- 頬・歯肉・上あご・舌を軟毛歯ブラシや粘膜用ブラシでこすりましょう。



朝食前の ぶくぶくうがい

- 口をしっかり閉じ、右頬・左頬・口唇の上下に水を入れぶくぶくします。



朝食前の 飲み込みトレーニング

- コップ半分の水を、数回に分けて意識しながら、しっかり飲みましょう。



さあ、お食事

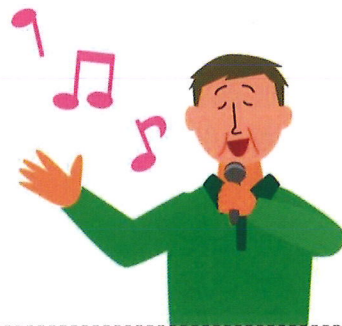
- ひと口量は少なめに、よく噛んでゆっくり飲み込みましょう。
- よく噛むと唾液がたくさん出て消化もアップ。脳の活性化にもつながります。



口の乾きが気になる人は
食間にガムを食べるのもいいですよ！
唾液は健康と若さをもたらす秘薬です。

歌を歌ったり たくさんしゃべりをしましょう

- 舌・口唇・頬・喉の良い運動になります。



夜の歯磨き

- 就寝中は細菌数が増加し、反射も鈍くなるため誤えん性肺炎を起こしやすくなります。特にていねいに磨きましょう。



義歯の手入れ

- 義歯は外して磨きます。
- バネのかかっているところは特にていねいに。
- 義歯用洗浄剤は週2～3回使うといいでしょう。



お口の体操

① 深呼吸 (3セット)

鼻からいっぱい吸って

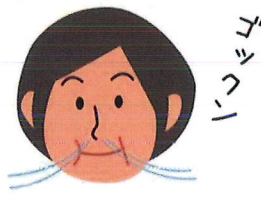


口をすぼめて全部吐き出す



② 飲み込み訓練 (3セット)

鼻から吸って止めてゴクン



口から吐き出す



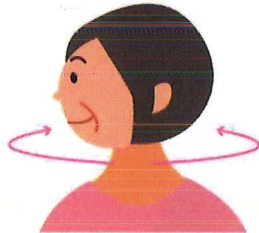
③ おでこの体操 (5回)

おへそを見て5秒押し合う

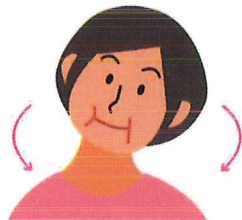


④ 首運動 (それぞれ3回)

右、左と後ろを振り返る

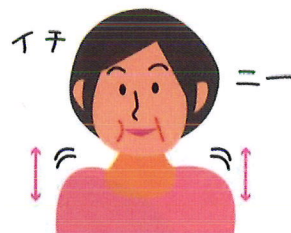


右、左に倒す



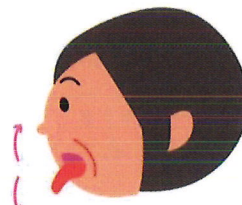
⑤ 肩上げ (10回)

声を出して数えながら

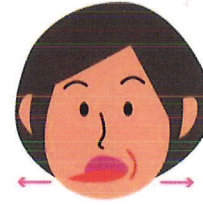


⑥ 舌運動 (それぞれ5回)

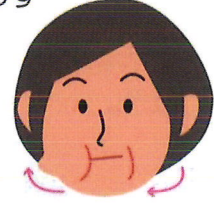
思い切り上下と前に出す



左右に出す

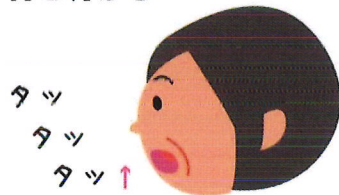


口唇をとじてぐるりとまわす



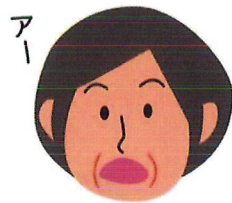
⑦ タッピング (30回)

力強く上あごに舌を打ち付ける



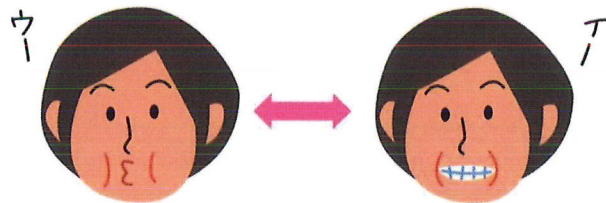
⑧ 口の開閉 (朝夕5セット)

口を大きく開けて10秒間保持



⑨ 口唇突出 (5セット)

しっかりととがらせる 噛んで横いっぱい引く



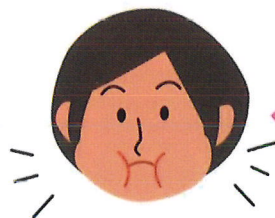
⑩ 唾液腺マッサージ

唾液腺をマッサージ

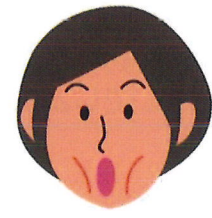


⑪ 頬運動 (3セット)

舌を上あごにつけ頬をふくらませる



へこませる



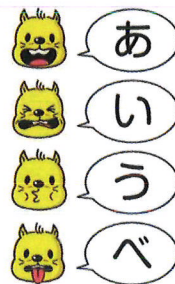
⑫ 発声 (10回)

はっきりと

ぱ、ぱ、ぱ、
た、た、た、
か、か、か、
ら、ら、ら、



⑬ あいうべ体操



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

柏歯科医師会キャラクター「ラッキーくん」