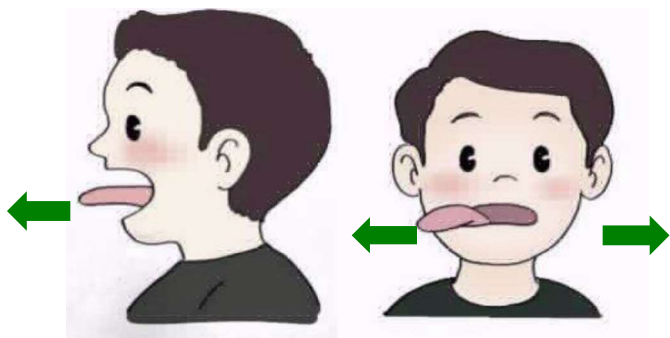


健口体操

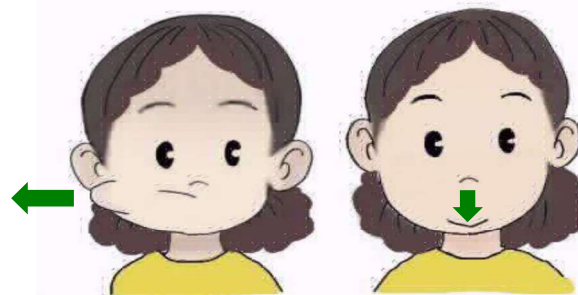
身体の運動で足腰の筋肉を鍛えるように、口の筋肉も健口体操で鍛えられます。咬む・飲み込む機能の向上、唾液分泌の促進、誤嚥防止などの効果が期待できます。ぜひ、習慣にしてください！

舌の運動



口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたり、上下、左右に動かします。

頬・唇・舌トータルの運動



口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かします。
(唇や頬を舌で押し出すように)

のどの筋力トレーニング（おでこ体操）

1. おへそをのぞくように、あごを引きます。
2. おでこに手の付け根を当てて、手とおでこで押し合い、ゆっくり5つ数えます。
3. 10秒ほど休んで3回行いましょう。
これを体力に合わせて1日に3～5回行いましょう。



唾液腺マッサージ

唾液は、口の中の細菌を洗い流すとともに、食べ物を飲み込みやすくし、誤嚥を防ぎます。食前にマッサージをして、唾液分泌量を増やしましょう！



耳下腺への刺激

指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



顎下腺への刺激

あごの骨の内側の柔らかい部分を①～⑤の順で押す



舌下腺への刺激

親指であごの下から舌のつけ根をつき上げる