

やってみませんか？

お口のトレーニング

○日常生活の中でこんな症状がありませんか？



半年前に比べて、
硬いものが食べにくくなってきた。

むし歯や歯周病、入れ歯の調子が悪くて、食べられないようでしたら、歯科医師にチェックしてもらい、治療をしましょう。



飲み込みにくい・よくむせる



口からの食べ物のこぼしが多い



口が渴きやすい

そんな方はこのトレーニングを！

- 仰向けに寝て、肩を床につけたまま頭を足の指が見えるまで上げて5秒くらい保持します。これを1回として、10回を1セットと考え、3セット行ないます。



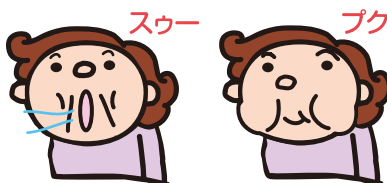
※肩を上げない

- コップに水を入れ、ストローでできるだけブクブクと吹きます。(5回)



ブクブク

- 口に空気を入れて頬を膨らませたり、へこませたりを繰り返します10回を1セットとして2~3セット行ないます。



スウ

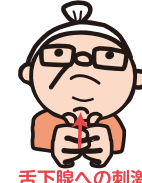
ブク



耳下腺への刺激



顎下腺への刺激



舌下腺への刺激

- 指を頬にあててぐるぐる回します。(10回)

- 耳の下からあごの先まで5カ所を目安に親指で押します。(各5回づつ)

- あごの真下からゆっくりグーと押します。(10回)

いずれのトレーニングも無理をしないで、徐々に回数を増やしていきましょう。



ケンコウ
健口体操を
やってみましょう!



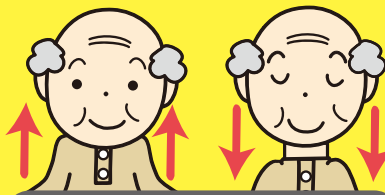
この体操も食べたり、飲み込んだりする機能を向上させるために行ないます。うまくできない項目があれば、重点的なトレーニングが必要になる場合もあります。

左右にゆっくり傾ける



首の体操

肩を上げたり下げたり



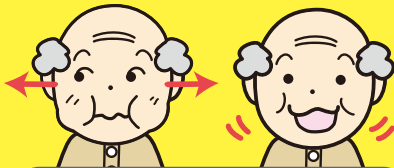
肩の体操

唾液をゴックンと飲み込む



飲み込み練習

頬を膨らまし、左右に目を動かす
頬をあげ、にっこり笑う

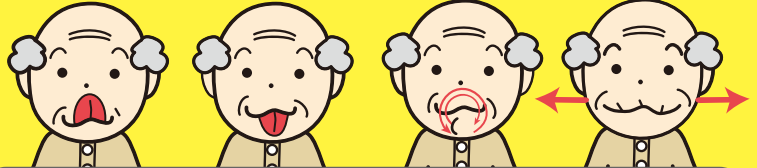


頬の体操

舌を上

舌を下

右へ左へと舌をぐるっと
右へ左へ左右の頬を押す様に



舌の体操



介護予防ってご存知ですか？

介護が必要な状態が進まないようにするためにはお口の機能を維持、向上させることが大切だと言うことが分かってきました。

- ① 食べ物を噛むための歯や入れ歯を清潔に保つことで長持ちさせ、
- ② 食べる時に使う唇や、頬、舌の動きが悪くなって食べにくくならないようトレーニングすることで、

いつまでも美味しく安全に食事がとれることは、元気の源である栄養がしっかりとれるということになります。それを**介護予防**と言うのです。

もっと詳しく知りたい方は市町村の担当窓口にお問い合わせください。