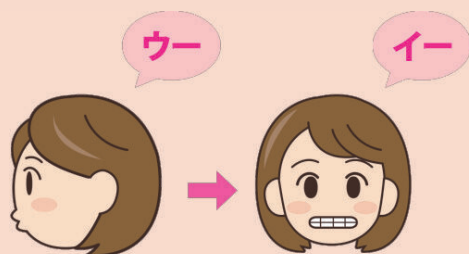


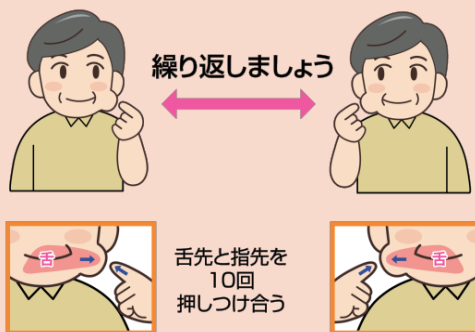
健康はお口の元気から

（唇を中心とした）口の体操



①口をすぼめる。 ②「イー」と横に開く。

舌の体操（舌圧訓練）



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

（唇と）ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。（水はなくてもOK）

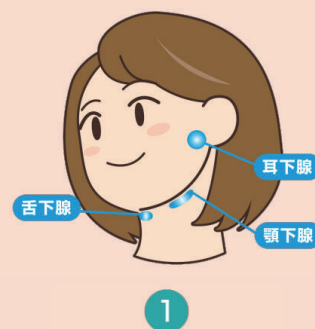
パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

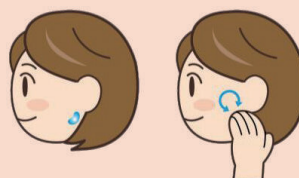
各発音8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ



1

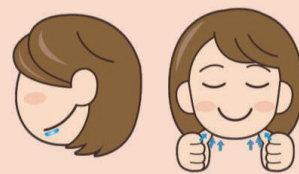
耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

2

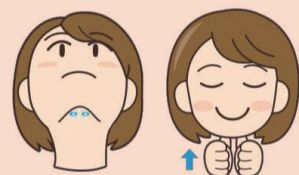
顎下腺マッサージ



顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。

3

舌下腺マッサージ



顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

東大阪市

出典：日本歯科医師会HP オーラルフレイル対策のための口腔体操

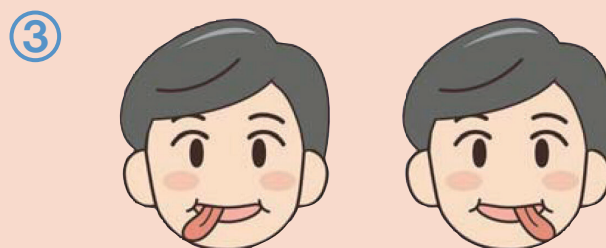


舌トレーニング

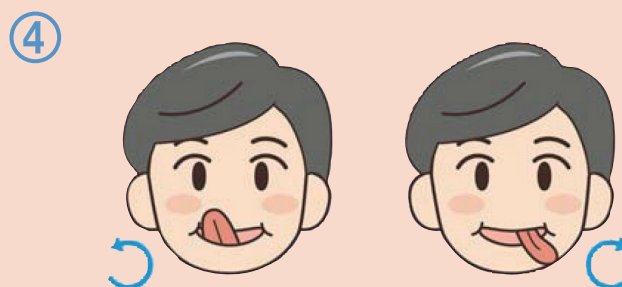
- ①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



- ②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



- ③舌を左右に伸ばす。



- ④お口の周りをぐるりと舌を動かす。



- ⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます（右から・左から・前からと同様に行います）。

早口言葉

口を大きく動かしながら
3回続けて言ってみましょう！



レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

出典：日本歯科医師会HP オーラルフレイル対策のための口腔体操

