



けん こう 健口体操で、 口から元気の機能アップ!

口には、食べる機能や、話す機能などがあります。食べる時には、歯で食物を噛む（咀嚼）、飲み込む（嚥下）という一連の動作が必要ですし、話をする時には、発音したり顔全体で表情を作ったりします。

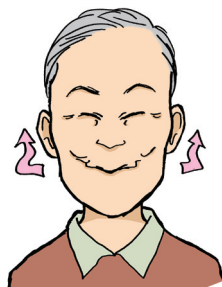
しかし、年齢を重ねるにつれ、顔の筋肉や舌の動きが鈍くなったり、唾液の量が減ったりするため、噛む力や飲み込む力が低下してきます。

口の機能を維持・向上するには、意識をはっきりさせ顔の表情も豊かにする「顔面体操」、舌の動きを滑らかにし、唾液の分泌を促す「舌体操」、直接唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」などの「健口体操」が効果的です。健口体操を毎日続けることで、口や舌の動きがなめらかになり唾液も出やすくなります。

生涯を通じて、なんでも不自由なく食べることができ、健康を維持できるように、口から元気になる健口体操を始めてみませんか。

表情豊かに顔面体操（各3回）

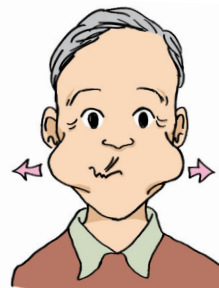
*朝起きたら、行いましょう！



くちびるを横に引いて口角（唇の端）を上げ、しっかり目を閉じます。



口と目をおもいきりあけます。



口を閉じて頬をふくらませ、空気の玉を左右に動かします。

動き滑らかに舌体操（各3回）

*食事をする前や時間のあるときに行いましょう！

（口を閉じたまま左右上下に動かしたり、まわしたりする方法も効果的です）



舌をおもいきり前に出したりひっこめたりします。



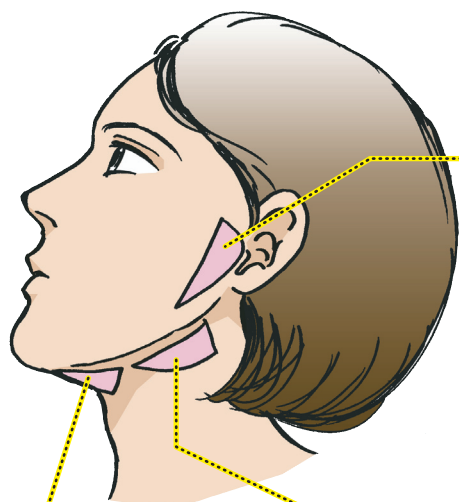
舌をできるだけ前に出して、上下左右に動かします。



口の周りをなめるように舌をまわします。

口が潤う 唾液腺マッサージ

*唾液が出ない、喉がカラカラ、口が乾燥した、口臭がある、しゃべりにくい、そんな時に行ってみましょう！
*痛くない程度で押しましょう。



じかせん
耳下腺

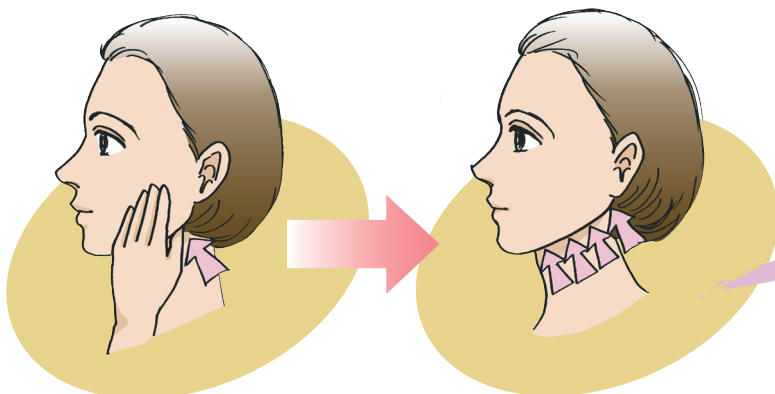
ぜっかせん
舌下腺

がっかせん
顎下腺



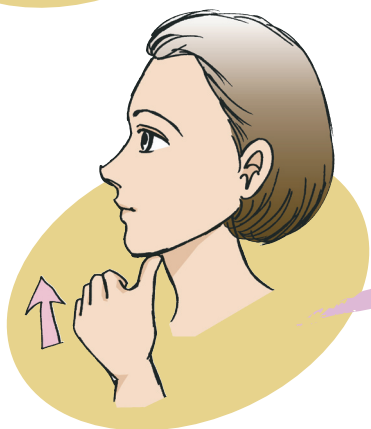
【耳下腺への刺激】

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、耳の前あたりを後ろから前へまわします。(10回)



【顎下腺への刺激】

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、あごの骨の角の辺りから先へ向かって4~5か所を順番に押します。(5回)



【舌下腺への刺激】

両手の親指であごの下から舌を突き上げるように、ぐーっと押します。(5回)

健口体操は、無理をしない範囲で行いましょう