

健康長寿はお口の健康から

外出自粛中、人と会う機会が少なくなるなど会話が少ないと、お口の周りの筋肉が衰えやすくなります。食べたり飲んだりする機能が衰えてしまうと、むせやすく、口の中の細菌が肺に入る誤嚥性肺炎のリスクも高まります。

お口の健康度チェック！！

項目	チェック
食べこぼしが増えた	
わずかにむせる	
噛めないものが増えた	
口のかわきが気になる	
発音がはっきりしない	



●このチェック項目のどれかに当てはまれば、お口の機能が低下している可能性があります。お口の機能低下の予防・改善のために、次のことに取り組んでみましょう。

① 一日三食しっかり噛んで食べましょう。

噛める人は意識して少し歯ごたえのある食事を選ぶことも大切です。

② 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。

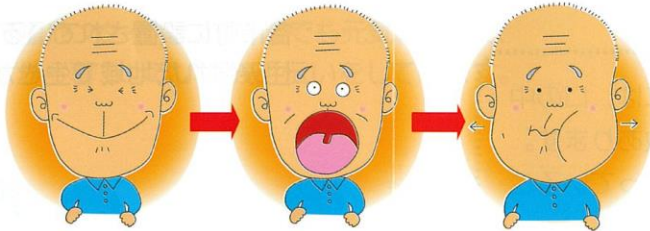
お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。毎食後・寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

③ お口の体操をしたり、早口言葉を言ったり、電話を活用して意識して会話を増やすなど、お口周りの筋肉を保ちましょう。(体操は裏面)

やってみよう！ 口の体操

口の機能の維持・向上に役立つ体操です。 毎日やってみましょう。

表情を豊かにする体操



目をしっかり閉じて、唇を横にひき、頬を上げます。

目をぱっちり開けて、口を思い切り開けます。

口をしっかりと閉じて、左右交互に顔を膨らませます。

舌の動きをよくする体操



「パ・パ・パ・パ」
「タ・タ・タ・タ」
「カ・カ・カ・カ」
「ラ・ラ・ラ・ラ」
を大きく、はっきりと発音します。

唾液(つば)を増やして、飲み込みやすくする体操

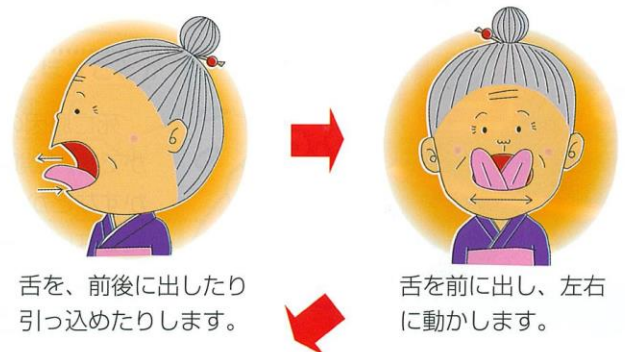


人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯あたりを、後ろから前に向かって回します。

親指を頬の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から頬の下までゆっくり順番に押します。

両手の親指を揃えて、顎の真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーと押します。

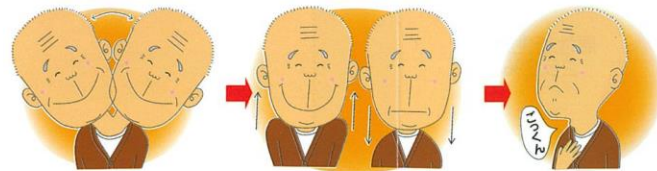
舌の動きをよくする体操



舌を、前後に出したり引っ込めたりします。

舌を前に出し、左右に動かします。

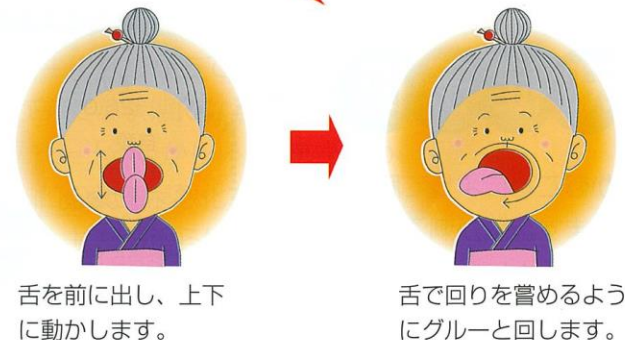
食べ物を飲み込みやすくする体操



頭を大きく左右に傾け、首を伸ばします。

両肩を上げたり、下げたりします。

呼吸を整え、唾液をゴクンと飲み込みます。



舌を前に出し、上下に動かします。

舌で回りを巻めるようにグルーと回します。

出典：滋賀県発行 「口から始まる健康づくり」