

5 唾液腺のマッサージ

唾液分泌を促し、会話や飲み込みなどをしやすくします

耳下腺



耳の前あたりを指の腹で
押しながらゆっくりまわす

顎下腺



顎の下のやわらかい
部分を上に押し上げる

舌下腺



顎の先端のやわらかい
部分を上に押し上げる

おわりに………嚥下訓練



鼻から大きく息を吸い
息を一時とめる



ゴックンと飲み込む



ゆっくり息を吐く

「誤嚥性肺炎」を予防しよう！

誤嚥性肺炎は、高齢者に多い肺炎のひとつで、繁殖した口の中の細菌を、知らないうちに肺に吸い込んでしまうことによって引き起こされます。

肺炎は、高齢者の死亡原因の上位にあげられていることから注意が必要です。

誤嚥性肺炎予防 3 カ条

- 1 口のなかを清潔に保とう
- 2 食べる姿勢に気をつけ、
しっかり嚥んで食べよう
- 3 口の体操(歯っぴー☆スマイル体操)
を習慣化しよう

オーラルフレイル予防に効果的!!

はじめよう!! 歯っぴー☆ スマイル体操

効果

- む せの改善・予防
- だ 液分泌促進
- な めらかな発音・発語
- し きいきとした表情に!

『オーラルフレイル』をご存知ですか？

加齢とともに口の周りの筋肉が衰えたり、唾液の量が減少したりすることで「滑舌の低下」「食べこぼし」「わずかなむせ」「口の乾燥」など、口の機能が低下した状態のことをいいます。口の周りの筋肉も“筋トレ”をすることで、口の機能の低下を抑えることができます。

口の機能をしっかり保ち「健康長寿」を目指そう！

お問い合わせ

静岡市口腔保健支援センター
☎ 054-249-3175 Fax 054-209-1063



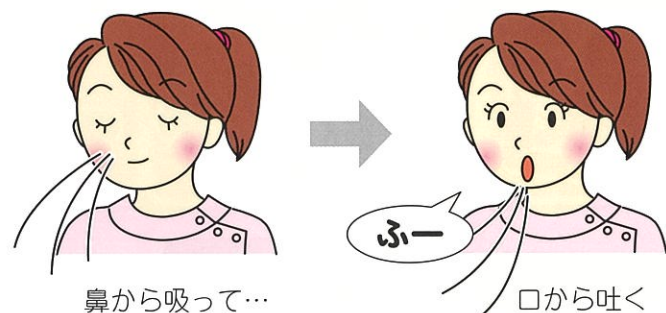
歯っぴー☆スマイル体操
をYouTubeで見ることが
できます!

発行元：静岡市

歯っぴー★ スマイル 体操

はじめに……深呼吸

はじめは、各体操2～3回ずつ、無理なく、楽しく毎日続けてみましょう。食前に行うとより効果的です。

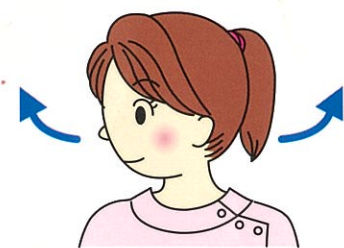


鼻から吸って…

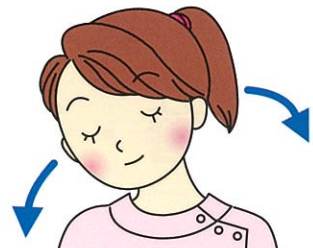
口から吐く

1 首と肩の体操

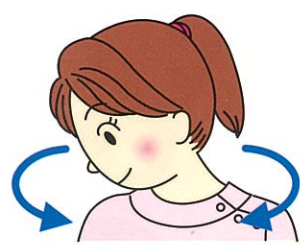
首や肩の周りの筋肉をほぐすことで食べ物を飲み込みやすくなります



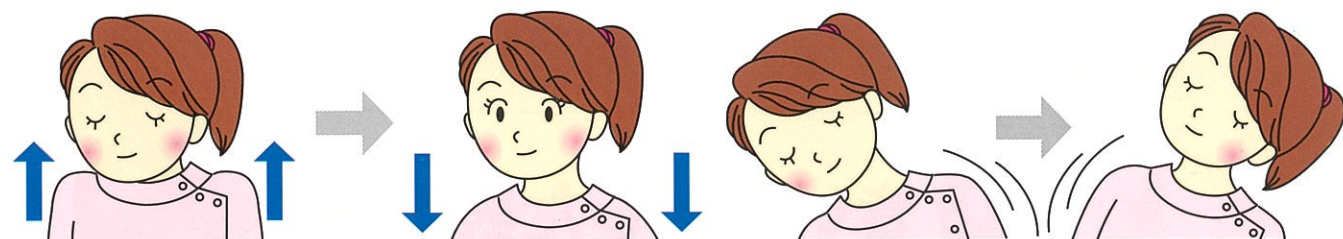
首を左右に向ける



首を左右に倒す

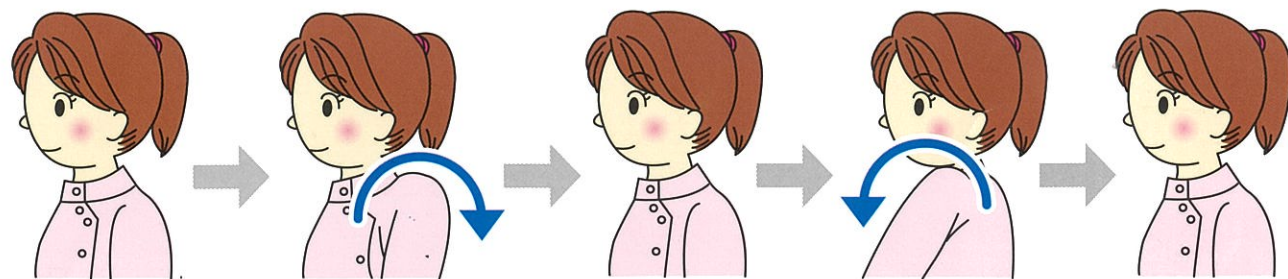


首を下向きに左右にふる



肩の上げ下げ

上体を左右に倒す



肩を回す(前から後ろ⇒後ろから前)

「食べる」「話す」「呼吸する」など、口はたくさんの役割を果たしています。

2 顔面体操

口の渴きや食べこぼし等の症状の改善に繋がります



頬を膨らませる



頬をすぼめる



目と口を思いきり閉じてからパッとあける



3 発声練習

飲み込む機能を高め、発音がはっきりします



パパパタタタ
カカカウララ



大きな声ではっきりと…

4 舌の体操

食事をしっかり噛むことができ飲み込みやすくなります



舌を上下に



舌を左右に



舌を時計回りにまわす



反対回りにまわす

口唇のまわりを1周まわす

口を閉じて行うストレッチ



上下の唇の内側を
舌先で強く押す



左右の頬の内側を
舌先で強く押す



舌を時計回りにまわす



反対回りにまわす

頬、口唇の内側を1周まわす

口腔機能を健康に維持するために、お口の体操を毎日無理なく、楽しく続けましょう。