

健口体操

見やすいところに貼って取り組みましょう!

- お口の中の渇きや汚れが気になる。
- 食事中に、やわらかいものを口の中でまとめられず、お茶などを飲んでいる。



こんな時は…

唾液腺マッサージ

だ え き せん

唾液腺をマッサージすると、唾液が出ます。
唾液が出ると食べ物口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

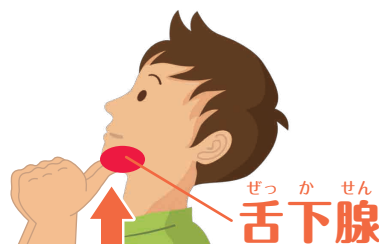
※①～③を
3回繰り返す。



①耳の下から顎の下まで3～4か所を順番におして離す。



②頬の耳下腺に3本程度の指をあて、円を描くように回す。



③両手の親指を舌下腺にあて、ゆっくりとおし込む。

- お口から食べ物がこぼれることがある。
- お茶や汁物でむせることがよくある。

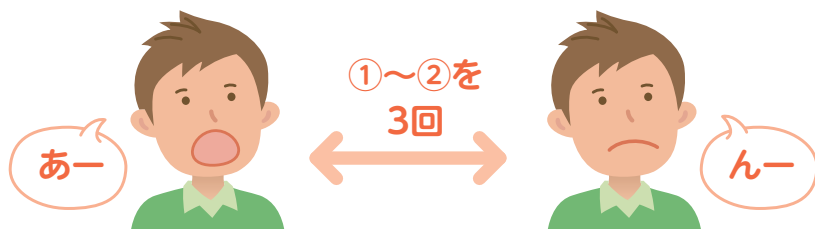


こんな時は…

噛むための筋肉を鍛える

噛むための筋肉として代表的なものに、こめかみの上の側頭筋と頬の後ろの咬筋があります。これらの筋肉をきたえておくと、いろいろな食事が食べられます。

「あー」「んー」の体操



①大きく口を開ける

②奥歯を噛みしめて声を出しましょう



【 毎食後のお口のお手入れ 】

- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあて時間をかけて丁寧に磨く
- 舌やほおの内側もきれいに
- 入れ歯ははずして、専用の歯ブラシで裏まで丁寧に磨く



【 そ の 他 】

- 入れ歯は、就寝時には外して水につけるなどして保管する

