

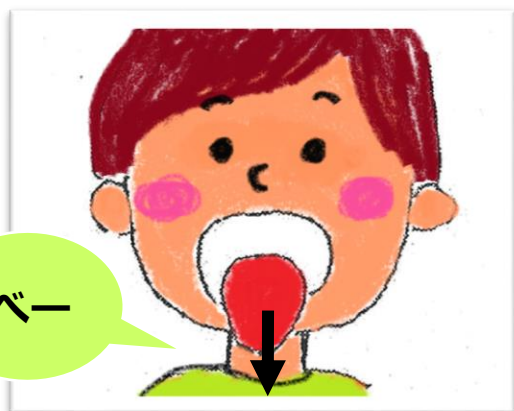
< 口腔体操 >

- 毎食、食事前に！ ● 1回たったの5分！
- 毎食後は必ず口腔ケア（歯磨き・うがい）を行い、80歳で20本の歯を保つようにしましょう！

食べ物をのどに送り込む力や飲み込む力をつけよう！

- 1** 口を最大に開けて、舌を最大に出す。

5秒間を5回



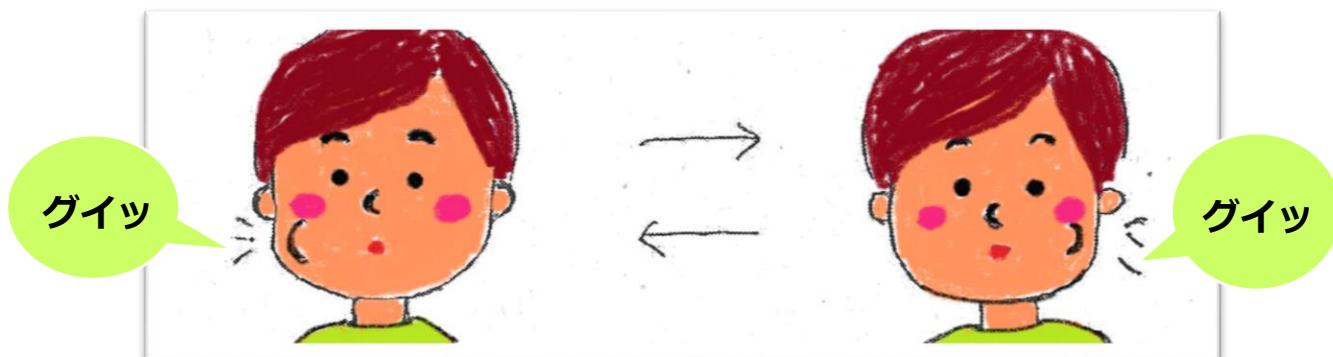
この体操は、顎関節症の方は無理にしないでね！



食べ物を噛んで飲み込みやすくする力をつけよう！

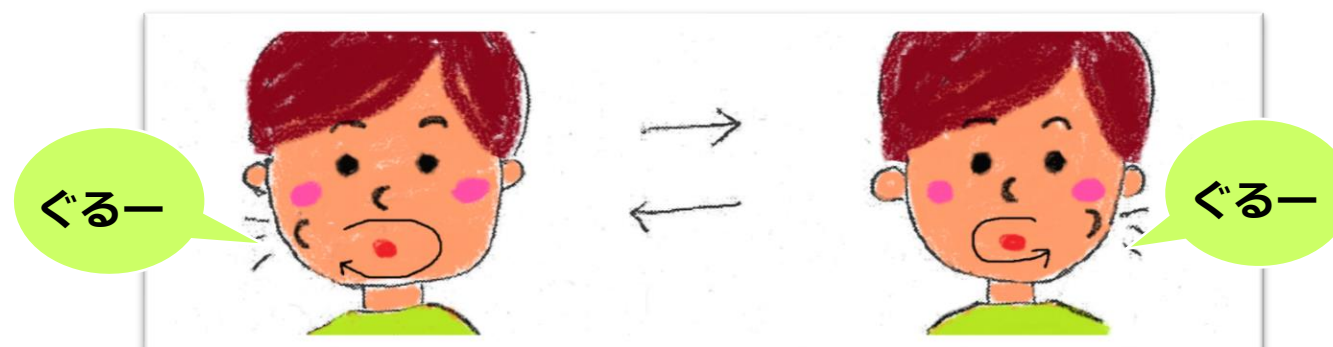
- 2** 舌で頬を押す。

右5秒間・左5秒間を各5回



- 3** 唇の内側を舌で押しながら1周する。

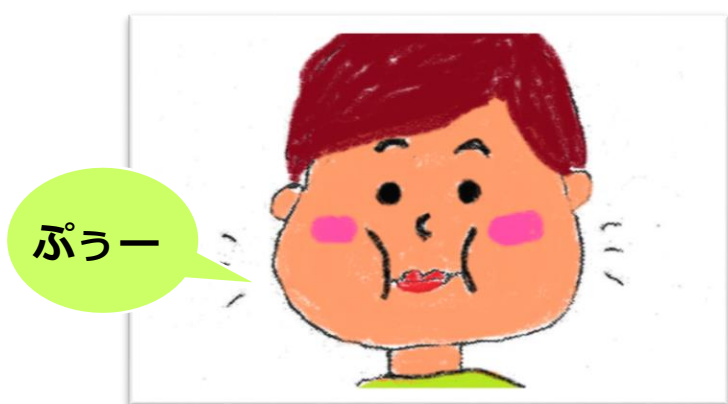
右回り・左回りを各5回



食べ物が口に入れてすぐ喉に流れないように、食べ物を口の中に保持する力をつけよう！

- 4** 両頬を膨らます。

5秒間を5回



食べ物をのどに送り込む力や飲み込む力をつけよう！

- 5** 舌を歯で軽く挟んだまま、唾を飲む。

10回



すこし難しい動作だよ！初めは回数を少なくして、できるようになってきたら回数を増やしてみよう。



食べ物が喉に残ったり、気管に入ったりしたときに、取り除く力をつけよう！たんを出す力も！

- 6** 大きく息を吸って、「ハアー」と

3回

すうー

