

口の機能をアップ

歯ん鍵! お口元気で心身up

# 口の健康を保ちましょう。正しい歯磨きとお口体操

食べることや会話を楽しむには「口の健康」はかせません。

口から始まる  
介護予防

## 毎日続けて、おいしく食べよう!元気に笑おう!



朝起きたら...顔を洗って、顔の体操!鏡を見ながらしましょう



しっかり目をして、口をすぼめる



口と目をおもいきり開ける

大きく口をあけて、大きな声で、「お・は・よ・う・げ・ん・き!」

★顔の筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります 朝の目覚め、スッキリ!

食事の前に...舌の運動



おサルの顔から、舌を左にぐるっと一周、右にぐるっと一周



舌をおもいきり、べ〜

食事は → よく噛み!よく食べて!バランスのよい食事を  
食事のあとは → 入れ歯は外して、洗いましょう!歯みがきは、鏡を見ながら丁寧に

大きく口をあけて、大きな声で、「お・は・よ・う・げ・ん・き!」

**ぶくぶくうがい**  
もしましょう

☆ぶくぶくうがいは口の周りの筋肉の運動になります。少量の水で何度も繰り返しましょう

- ★舌の動きや働きがよくなります
- ★唾液が出やすくなります
- ★誤って食べ物が気管に入ることを予防します

### 唾液腺マッサージ

食前に行うとより効果的です!

#### 1. 耳下腺



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします

#### 2. 顎下腺



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までおします

#### 3. 舌下腺



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします

☆耳下腺、顎下腺、舌下腺への刺激で、唾液が出やすくなります  
☆口の中の乾燥を防ぎ、食べ物飲み込みやすくなります

定期的な歯科検診とクリーニングを習慣にしましょう。

## ♪お口元気体操

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が上がり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキキしてきます。

### 1 深呼吸(3回)

鼻から吸って口からはきます



♪ 前奏が始まる前に

### 2 上肢の運動(左右2回ずつ)

手を上げます(右左2回) → 手を前に出します(右左2回)



右手を2回上げる  
次は左手を2回



右手を2回前に出す  
次は左手を2回

♪ O・O・I・T・A おおいた GO GO チャレンジ おおいた

### 3 肩の運動(6回)

両肩を上下にあげます



両肩をストンと下げます

♪ 間奏部分

★肩の力を抜く運動です

### 4 首の運動(1回)

下を向きます



上を向きます



### 5 首の運動(1回)

右を向きます



♪ みどりがいっぱい 大分県

左を向きます



♪ ぼくらのめじろん たんじょうだ

斜め右上をみる



♪ まあるいおめめに めのふちしろく

斜め左上をみる



♪ あまいみつが だいすきさ

★首のまわりの緊張をとる運動です

♪「めじろんダンス」の歌詞にあわせて体操をしてみましょう。

**6 頬筋肉の運動、肩・首の運動(2回繰り返す)**

頬をふくらませ、すぼめます

首を回します

1回目 右に回す  
2回目 左に回す

♪ めじろん ♪ めじろん 飛べ飛べ高く  
♪ めじろん ♪ めじろん 力のかぎり

★頬と口まわりの筋肉を鍛えます

**3 の『肩の運動』を繰り返す** 両肩の上げ下げ(2回)

**7 口唇の運動(2回)**

ウー、イーの口

2番 ♪ えがおがきらきらかがやいて ♪ あかるいこえがひびいてる

いつまでも  
おいしく食べるためには、  
お口の健康はかせません。  
食事の前にお口体操  
はじめましょう。

**8 舌の運動(1回)**

舌を上下に出します

舌を左右に出します

舌を出して  
右に

舌を出して  
左に

2番 ♪ さあさあみんなであつまって ♪ めじろんダンスを踊ろうよ

★舌を動かす力を強くします

**9 頬筋肉の運動 ⇒ 発声(2回繰り返す)**

頬をふくらませ、すぼめます

♪ めじろん ♪ めじろん

★頬と口のまわりの筋肉を鍛えます

〈発声〉  
大きな声を出しましょう

① と・べ・と・べ  
た・か・く

② ゆ・め・お・い  
か・け・て

**2 の『上肢の運動』を繰り返す**

- 右手を2回上げましょう  
続いて左手
- 右手を2回前に出しましょう  
続いて左手

♪ 間奏

**10 舌の運動**

舌を内側でぐるりと回します(逆回り)→外に出してぐるり回します(逆回り)

サビ ♪ ほら聞こえてくるほら希望のうた  
♪ さあ明日に向かって飛び出そう

**9 の頬筋肉の運動⇒発声を繰り返す**

♪ めじろん ♪ めじろん

① ♪ とべとべたかく  
② ♪ ちからのかぎり

♪ めじろん ♪ めじろん

① ♪ とべとべたかく  
② ♪ みらいへチャレンジだ

深呼吸

**終**