

🦷🪥 お口の体操 & マッサージ 🦷🪥



お口の体操やマッサージで、お口まわりやのどの筋肉を鍛えることは、お口の中を清潔に保つことができる、唾液が出やすくなる、食べ物を飲み込みやすくするなど、誤嚥性肺炎の予防につながります。

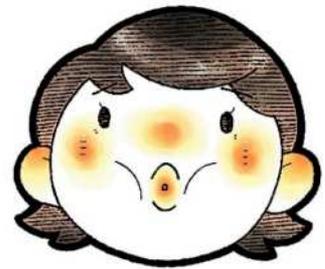
<お口まわりの体操> それぞれ、5秒ずつ10回繰り返しましょう



「あー」と口を大きく開く
普段よりも大きめに！



「いー」と口を大きく横に広げる
首に筋が張るくらいまで



「うー」と口を強く、しっかりと前に突き出す

<唾液腺マッサージ> 食事前に行うと効果的



<顎下腺> 下あごの骨の横の内側
両手の親指で優しくマッサージ

がっかせん
顎下腺



じかせん
耳下腺

<耳下腺> 頬の後ろ側、耳の前の下側
両手の手のひらを使って、優しく円を描くように回してマッサージ



<舌の体操> むせないための筋トレ



「べー」と舌を出したり引いたりする
舌の根元を意識して！



口のまわりをなめるように、舌をグルッと回す
右回り・左回り



頬の内側を、舌で押しながらか、グルッと回す
右回り・左回り