

# 歯つらつ体操

年を重ねるとともに衰えやすい口の周りの筋肉は体操をすることで口の周りの神経を刺激し、筋肉の動きを良くし、だ液の分泌を促進してくれます。いつまでも楽しく、おいしく食事をしたり、会話を楽しむためにも一日一回は楽しく『歯つらつ体操』を行ないましょう。

## 【1】お顔のマッサージ



息を吸って目と口元に力を入れて閉じる。



目と口を思い切り開く。



頬に手を当ててマッサージをする。

## 【2】飲み込み体操

### ① 深呼吸



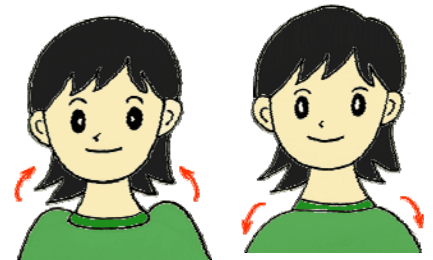
おなかがふくらむように鼻から息を吸い、口をすぼめて吸った倍の長さで吐く。

### ② 首の運動



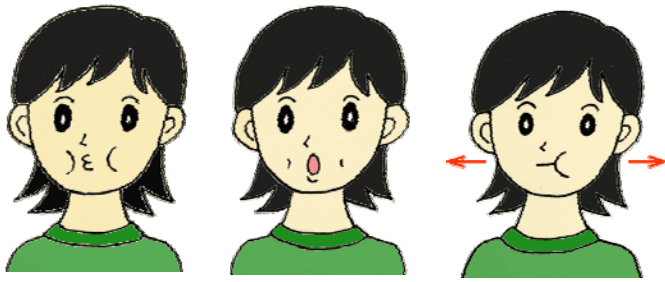
①左右に傾ける。(3回) ②左右を向く。(3回) ③大きくゆっくり回す。(3回)

### ③ 肩の運動



首をすぼめるようにして肩を上げて、ストンと力を抜くように下げる。(10回)

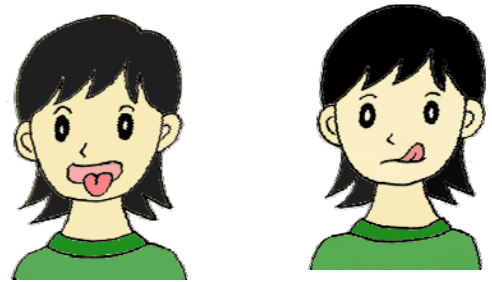
#### ④ 口の運動



口を閉じて、ほほをふくらましたりゆるめたりする（5回）

口をしっかりと閉じてほほを膨らまし左右に動かす。

#### ⑤ 舌の運動（1）



口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする。（3回）

舌で左右の口のわきをさわる。（3回）

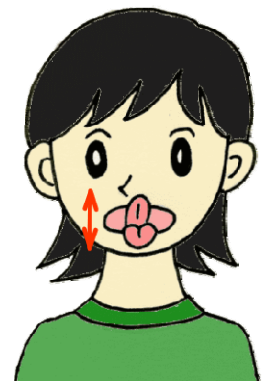
#### ⑥ 舌の運動（2）



「舌のタッピング」上あごに舌をうち続けましょう。（10回以上）



舌を出来るだけ前に出して左右に動かす。口の周りをなめるように舌を左右かわるがわる回す。（5回）



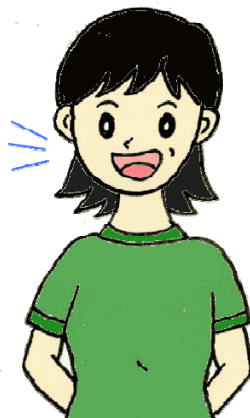
舌を出して鼻の頭やアゴをなめるような感じで、上と下に動かす。（5回）

#### ⑦ ゴックン練習



呼吸を整え、だ液をゴックンと飲み込む（続けて2回）

#### ⑧ 声を出しましょう



パパパ・タタタ・カカカ・ラララと発音する（3回）

#### ⑨ 深呼吸



最後にもう一度深呼吸する（3回）

# 【3】だ液腺マッサージ

## ① 耳下腺への刺激



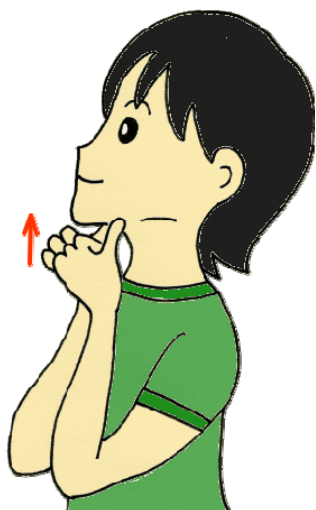
手をほほに当て、耳の前から頬骨の下にかけてだ液腺を刺激していく。(5回以上)

## ② 顎下腺への刺激



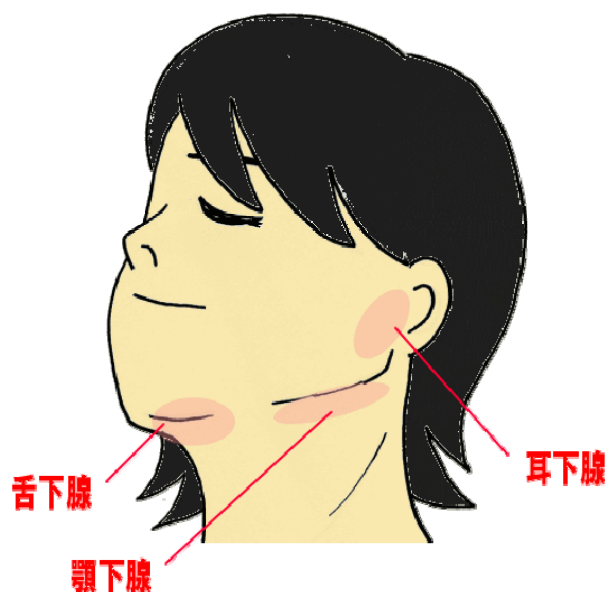
親指であごの骨の内側のやわらかい部分を耳の下から顎の下まで5箇所くらいを順番に押す。(10回)

## ③ 舌下腺への刺激



両手の親指をそろえ、あごの下からつき上げるように押す。(10回)

## 唾液腺の場所



①～③を2～3回繰り返します。

## 【4】長く食べ続けるために

食前食後の口腔ケア：清潔にして、粘膜にうるおいを与える。

口の中やのどが汚れていると味もまずいばかりか、もし、誤って肺に入ったとき（誤嚥）肺炎になりやすくなります。

食事をとる環境を整備する。

落ち着いてたのしい雰囲気の中で食事を取りましょう。食事に集中できないと誤嚥が起こりやすくなります。リラックスしていると、飲み込みもスムーズになり、消化もよくなります。

食べるための準備体操（嚥下体操）を行なう。

いきなり食事を始めると、一口目にむせてしまうことが多いものです。

食べるときはよく噛んでゆっくり食べましょう。

一口量は少なめにし、『ゴックン』を確認してから次の一口を食べます。むせたら休みましょう。

## 【5】セルフケア—お家でやってみましょう。

早口言葉—それぞれ3回ずつやってみましょう。

- ◆ 生麦、生米、生卵
- ◆ 赤パジャマ、黄パジャマ、青パジャマ
- ◆ お綾や親におあやまり
- ◆ この竹垣に、竹かけたのは、竹立てかけたかったから、竹立てかけた
- ◆ かえるぴよこぴよこ、みぴよこぴよこ、  
あわせてぴよこぴよこ、むぴよこぴよこ

無意味音節連鎖

マカバ	マカビ	マカブ	マカベ	マカボ
ダサバ	ダバサ	ダサベ	ダベサ	ダベボ
サバダ	サダバ	バサダ	サバブ	サダボ

特定非営利活動法人  
三重県歯科衛生士会