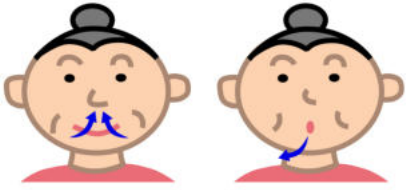


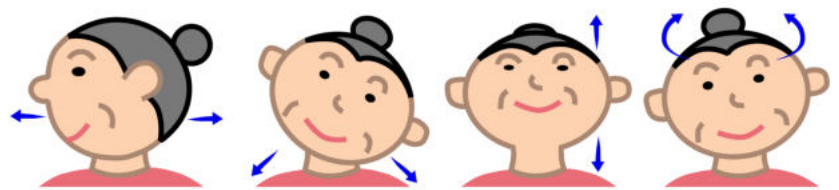
# お口のトレーニング

## ① 深呼吸



鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

## ② 首の運動（ストレッチ）



左右を向く

左→正面→右  
→正面

左右に傾ける

左→正面→右  
→正面

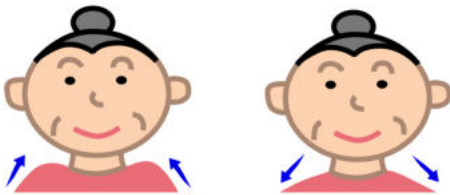
上下を向く

下→正面→上  
→正面

回す

左回り→右回り

## ③ 肩の運動（ストレッチ）



上下

ゆっくりあげ、ストンと下ろす。

腕を回す

前回し→後回し

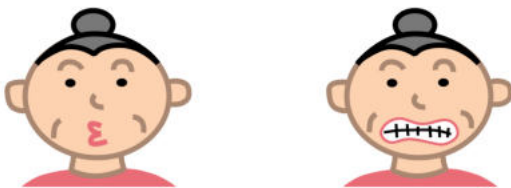
## ④ 頬の運動（お口まわりの筋力アップ）



片方ずつ頬を膨らませる

両方頬を膨らませて両手をあて  
「ブツ」とつぶす。

## ⑤ 顔の運動 （お口まわりの筋力と咀嚼機能アップ）



口を尖らせて「ウー」

口を横に広げて「イー」

## ⑥ 唾液腺マッサージ（唾液を出す効果）

<耳下腺>

<舌下腺>



両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようにマッサージ  
前回し→後回し



両親指を顎の下に当てて「ゲーッ」と押す

## ⑦ 舌の運動（滑舌と嚥下機能アップ）



前に出す

左右に動かす

唇をゆっくり一周なめる

## ⑧ 発音 （滑舌と嚥下機能アップ）



大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす  
「パ」「タ」「カ」「ラ」  
「パンダのたからもの」

## ⑨ その他の早口ことば（滑舌と嚥下機能アップ）

- 1) 生麦生米生卵（なまむぎなまごめなまたまご）
- 2) 隣の客はよく柿食う客だ（となりのきやくはよくかきうきゃくだ）
- 3) この竹垣に竹立て掛けたのは、竹立て掛けたかったから竹立て掛けた  
（このたけがきにたけたてかけたのは たけたてかけたかったからたけたてかけた）

《お口はいのちの入り口 ころの出口》

楽しく食べてオーラルフレイルを予防しましょう

一般社団法人 静岡県歯科医師会  
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3丁目3番10号  
TEL 054-283-2591(代) FAX 054-283-3590  
<https://s8020.or.jp>