



# お口のさわやかエクササイズ

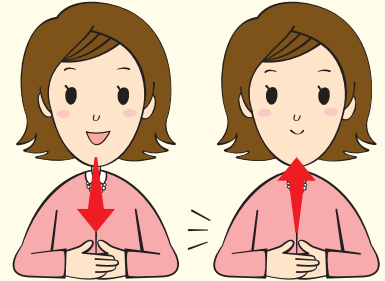


(愛知県歯科医師会)

1

## 深呼吸 (腹式呼吸)

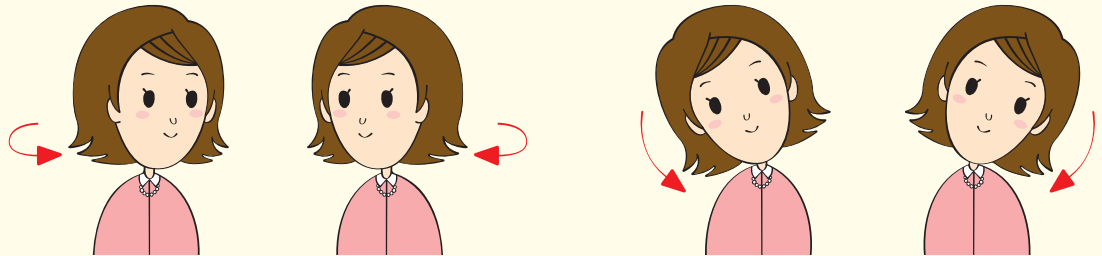
- ①口から息を吐き、できるだけ全部息を出します。この時、お腹がへこむようにします。(手で軽く押さえてもよい)
- ②口を閉じ、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。この時、お腹が膨らむようにします。



2

## 首の運動

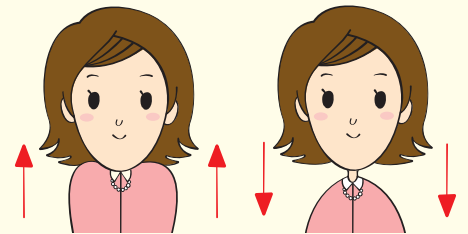
- ①左右に首をまわして、後ろを見ます。
- ②正面を向いて、なるべく肩に近づくように首を左右に傾けます。  
※頸椎に問題のある方は、行わないで下さい。



3

## 肩の運動

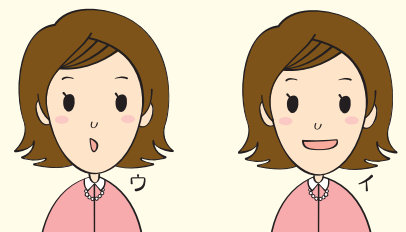
- ①両肩をすぼめるようにして上げ、すっと力を抜きます。
- ②両肩をゆっくりまわします。



4

## 口の運動

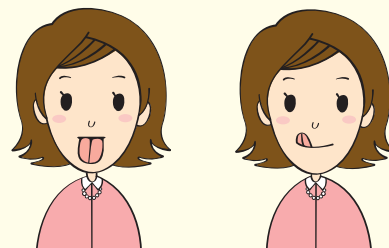
- 唇を突き出します。(ウと発音する)
- 横に引きます。(イと発音する)
- 自分でできない場合は、介助者が手指でやさしく動かしてあげます。



## 5

## 舌の運動

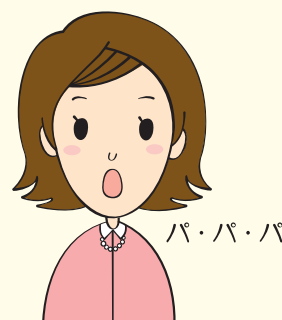
舌の突出、引っ込めを繰り返します。  
舌を左右に動かし、左右の唇の角をなめます。  
舌打ちをします。  
うまくできない場合は、ぬれたガーゼで舌を  
持ち、動きを介助します。



## 6

## 発音の練習

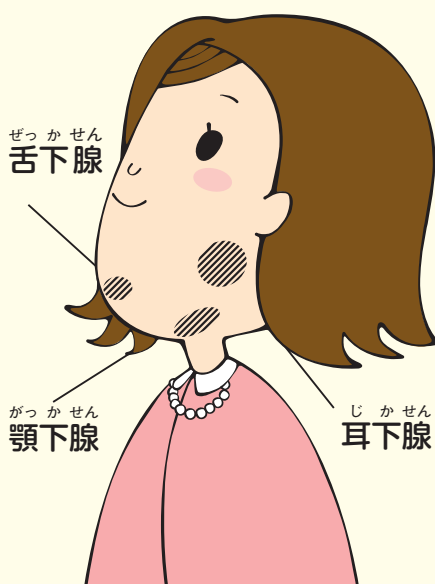
「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」  
を繰り返して発音します。  
スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつ  
けて、手拍子をしながらおこないます。早口  
言葉や替え歌等、手を変え品を変え飽きさせ  
ずに訓練を行うことが大切です。



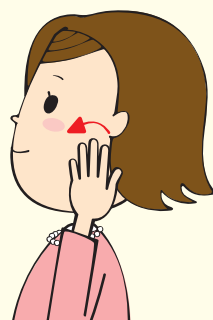
## 7

## 唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。  
マッサージをして、唾液の分泌をうながします。

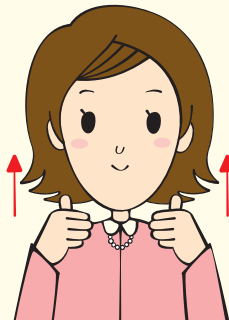


人差し指から小指  
までの4本の指を  
頬にあて、上の奥  
歯のあたりを後ろ  
から前へ向かって  
回します。(10回)



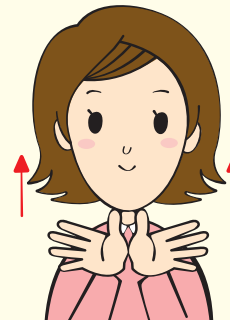
耳下腺への刺激

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5か所ぐらいを  
順番に押します。  
(各5回ずつ)



顎下腺への刺激

両手の親指をそ  
ろえ、あごの真下  
から手をつきあげ  
るようにゆっくり  
グーッと押します。  
(10回)



舌下腺への刺激