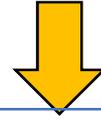


お口の周りの元気度

	よだれが出る
	食べ物をこぼす
	口が開きにくい

チェックが入ったら
飲み込みの力衰えているかも



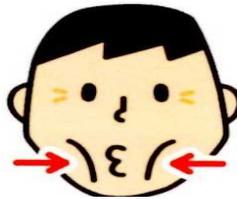
お口の周りの筋力をアップしましょう

唇や頬の筋力を鍛えることで食べこぼし・発音の衰え改善します。

● 頬の運動



頬を膨らます



口をすぼめる

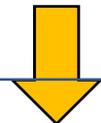


口を大きく開ける

かむ力の元気度

	食べる時間がかかる
	硬い物が食べにくい
	口が渴きやすい
	義歯が合わない
	滑舌が悪くなった

チェックが入ったら
かむ力が衰えているかも



かむ力を元気にしましょう

よく噛むことで、唾液が増加し、美味しく安全に食べられます。

● 舌の運動



舌を出して上へ



舌を下に伸ばす

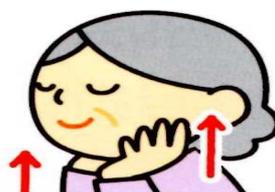


ぐるっと回す(左右)

● 唾液腺のマッサージ



親指以外の 4 本の指を
耳の前の頬に押し当て
くるくる回す



親指をあごの骨の内側
にあて耳の下からあご
の下まで押す

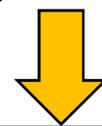


両手の親指を揃え
てあごの真下から
上へと押し上げる

飲み込みの元気度

	食べ物が飲み込みにくい
	薬が飲みにくい
	口の中にため込み食物残渣が多い
	発音が悪くなってきた

チェックが入ったら
口の周りの筋肉が衰えているかも



飲み込む力を元気にしましょう

飲み込むために必要な筋肉アップで、食事中のおせを改善します。

● 言葉の体操



- 「ぱ」は唇に力を入れます。
- 「た」は舌の先に力を入れます。
- 「か」は舌の奥に力を入れます。
- 「ら」は舌の先をしっかりと上げます。

● 舌だしゴックン体操



舌を少し出したまま、だ液を飲み込む。
1日3回食前に行うとのどの奥の筋肉を強化します。

お口の中清潔度

	よく発熱する
	口臭が気になる
	味覚が鈍感になった

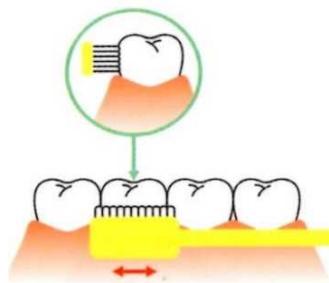
チェックが入ったら
お口の中がよごれているかも



お口の清潔度を保ちましょう

お口の清掃は、むし歯・歯周病・口臭・誤嚥性肺炎の予防効果あります。

歯ブラシの当て方

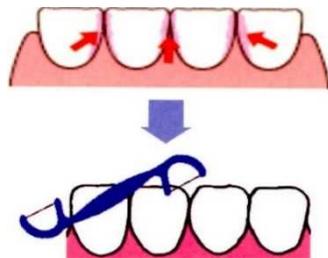


歯ブラシは、まっすぐ当てて小刻みに動かす

入れ歯の扱い方

できれば毎食後、少なくとも1日1回は入れ歯を外し、丁寧にブラシで掃除し、入れ歯洗浄剤を入れた溶液につけておきます

デンタルフロスの使い方



デンタルフロスは、歯と歯の間の掃除に使用します。ゆっくり動かしながら、上下に動かします

歯間ブラシの使い方



歯間ブラシは歯が抜けているところ広い隙間があるところは使用します。歯と歯の間にゆっくり入れ、何度か動かします

舌の清掃



舌の表面につくコケ(舌苔)は口臭の原因
舌の奥から手前に優しく掃除しましょう

健康なお口を維持するには、定期健診が大切です。

かみにくい、むせるなど、お口の変化や気になることは、かかりつけ歯科医院でご相談してください。