

お口の健康チェック

①これって、もしかしてお口の衰え？ あなたもこんな経験ありませんか？



- 麺類など、慌てて食べるとむせる機会が増えた
- 口が渴くのでよくアメを持ち歩いている。
- 口角（唇の両端）が下がり表情が老けた
- 食事の時、舌を噛んだり、頬の内側を噛んだりすることが多かった

②進行すると、こんな症状。注意！

（体が弱り最近家にこもりがちな女性）

- 食事が食べにくく、量、内容が不足気味。
- くすりがうまく飲み込めない。
- 食事中、食後に咳が出たり、痰がからんだ声になる。
- 話しにくい、発音が聞きとりにくい。
- 歯が欠けたまま、口の中が汚れたままであまりかわわなくなった。

③機能低下が更にすすむと・・・ 要介護状態ではこんな大変な事も!!

- 脱水・低栄養（水分、食べ物が十分とれないことによる全身への悪影響）
- 誤嚥性肺炎（飲み込みがうまくできなくなり、食べ物・唾液が誤って気道に入ることによる肺炎）

これらの症状のあてはまる人は、お口の機能を保つ

**健口体操を
やってみましょう。**

～お気軽に相談ください～

要介護高齢者の歯や口に関する相談

- ・歯科医院に通院できない
- ・訪問で見てもらいたいのだが・・・
- ・入れ歯が壊れたままになっている
- ・口の中が汚れている、痛む歯がある等々

○奈良県歯科医師会

TEL:0742-33-0861 FAX:0742-34-1279



奈良県歯科医師会は
奈良県の健康力を高めます。

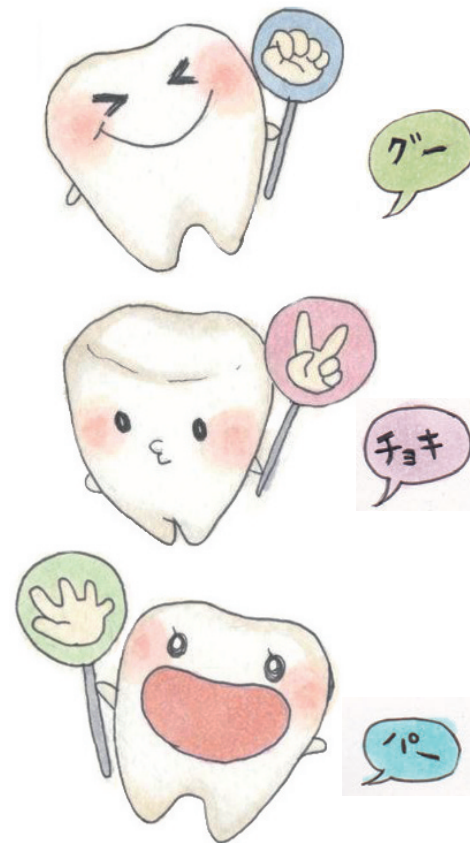
奈良県歯科医師会 検索

<http://www.nashikai.or.jp/>

お問い合わせは当医院または奈良県歯科医師会まで
奈良県歯科医師会 TEL:0742-33-0861

けん こう

健口体操で 機能アップと 若返り



奈良県歯科医師会

健口体操

ふだん何気なく行っている「噛む」「飲み込む」「話す」「笑う」といった動作。これらの動作にはお口の周りの多くの筋肉や唾液腺の働きが必要です。自分で気づきにくいお口の機能低下を防ぐため、健口体操を行いましょう。口の中が汚れたまま、歯が欠けたままではお口の機能が十分発揮できません。歯磨きや歯の治療にも気を配りましょう。

① 顔面体操

口もとキリッと
若々しく



グー

唇を横にひき、頬を上げる
目をしっかりとじる



チョキ

口をすぼめて
目は寄せる



パー

目と口を大きくあける
目線は上へ



プー

頬をいっぱい
膨らませる

② 舌体操

舌の動き
なめらか

口をあけて舌の先に力を入れ、
大きくゆっくり動かす



口をとじて、舌で中から押す



③ 唾液腺マッサージ

お口にうるおい

①



指を耳たぶの下にしっかり押し当て
前から後ろへ10回 後ろから前へ10回まわす

②



あごの骨の内側のやわらかい部分を親指で押す

③



あごの真下から舌を突き上げるように
ぐ〜っとゆっくり押す