

くち お口の体操

歯や口は、食べることはもちろん、話すなどいろいろな役割があります。お口の体操をしていつまでも元気に過ごしましょう！

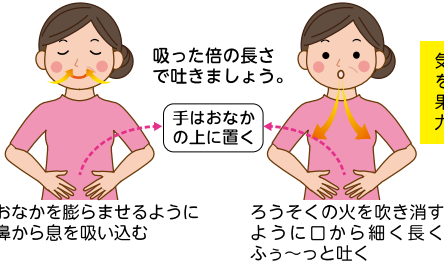
お口の体操をすると…

- 飲み込むときにむせなくなる
- だ液の分泌が良くなる
- 口の中に食べかすが残らない
- はっきりした言葉で話すことができる
- 表情が豊かになる

お口の体操は食事前にするとより効果的です！



① 深呼吸



吸った倍の長さで吐きましょう。

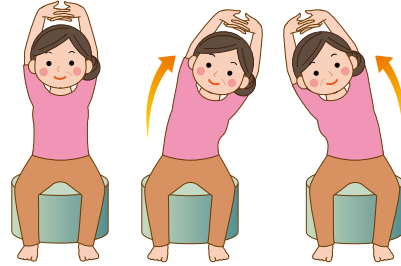
手はおなかの上に置く

気管支を広げ、空気を通りやすくする効果があり、飲み込む力がアップします。

おなかを膨らませるように鼻から息を吸い込む

ろうそくの火を吹き消すように口から細く長くふう〜と吐く

② 脇のばし

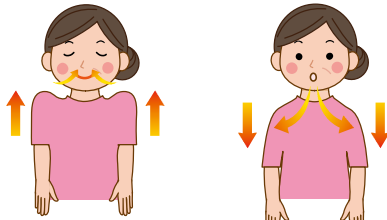


体側が伸びることで、呼吸が楽になります。姿勢を保つバランスも良くなります。

両手を組んで上に上げ、上体を左右へ倒す

③ 肩の運動

飲み込む力をアップ!



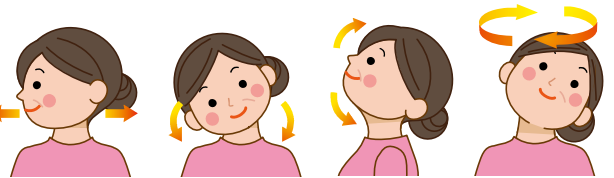
あまり勢いよく下ろすと肩を痛めてしまうので、適度な力で行ってください。

① 鼻から息を吸いながら肩をゆっくり上げる

② 口から息を吐きながら肩をストンを下ろす

④ 首の運動

飲み込む力をアップ!



① 左右を向く

② 左右に傾ける

③ 前後に倒す

④ ゆっくり回す
右回り→左回り

⑤ 唾液腺マッサージ



じかせん
耳下腺
「さらさら」の唾液が出る

唾液の出る量が増えて、口が潤い、飲み込みやすくなります。舌も滑らかに動き、話しやすくなる効果があります。

親指を耳の後ろに、残り4本の指を軽く閉じて手のひらを頬にあて、後ろから前に向かってゆっくりと8回まわす

⑥ 頬の運動

飲み込む力をアップ!

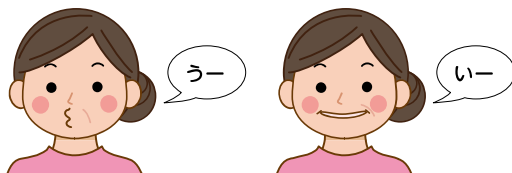


① 手を頬にあて、片方ずつ頬を膨らませる 右→左

② 両方の頬に手をあて、両方の頬を膨らませ、ぶとつぶす

⑦ 唇の運動

飲み込む力をアップ!

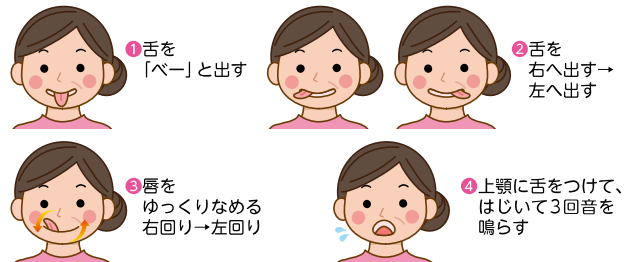


① 「うー」と言いながら口をとがらせる

② 「いー」と言いながら口角をしっかり引き上げて口を横に広げる

⑧ 舌の運動

噛むことや飲み込み、発音が良くなります。



① 舌を「ペー」と出す

② 舌を右へ出す→左へ出す

③ 舌をゆっくりなめる
右回り→左回り

④ 上顎に舌をつけて、はじいて3回音を鳴らす

⑨ 飲み込みの運動

飲み込む力をアップ!



唾液を「ゴクン」と続けて2回飲み込む

⑩ 発音練習

飲み込む力をアップ!

大きな声でゆっくりと発音しましょう。



- ① 「ばばば」「たたた」「かかか」「ららら」
- ② 「ばんだのたからもの」を3回続けて言う

【ば】舌をしっかりと閉じてから発音する(破裂音)

【た】舌先を上の前歯の裏に押し当てて発音する

【か】舌の奥に力を入れて、のどに響かせて発音する

【ら】舌の先をそらせて、上あごに当てて発音する