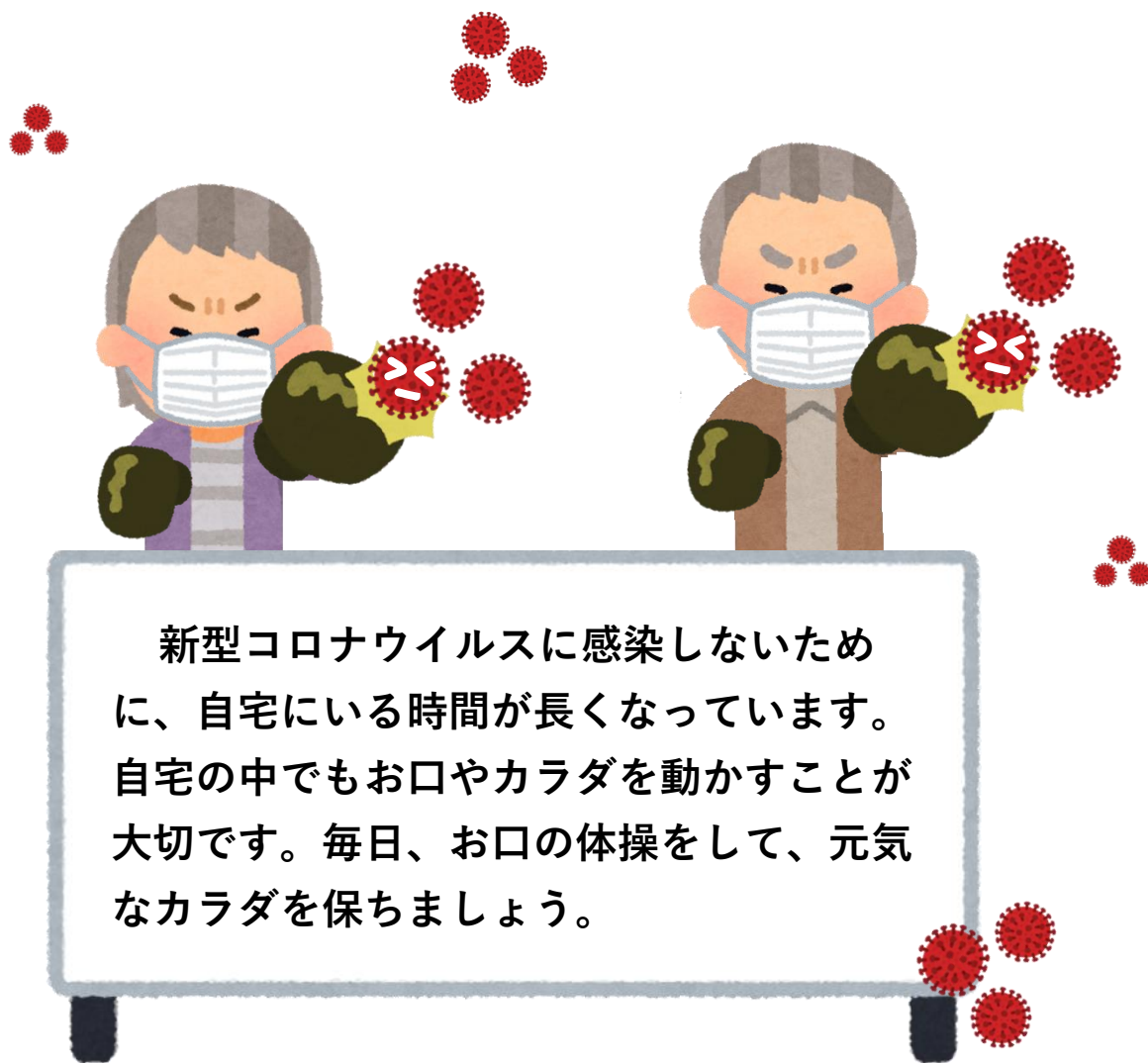


新型コロナウイルス感染症に負けないために

# うち お家でできるお口の体操



新型コロナウイルスに感染しないために、自宅にいる時間が長くなっています。自宅の中でもお口やカラダを動かすことが大切です。毎日、お口の体操をして、元気なカラダを保ちましょう。

公益社団法人 日本歯科衛生士会

このパンフレットは、「お口の若返りチャレンジ BOOK（監修：公益社団法人 日本歯科衛生士会、発行：一般社団法人 日本保健情報コンソシウム、協賛：第一三共ヘルスケア株式会社）」より引用しています。高齢者とお会いする機会のある方は印刷してお渡しください。

# お口の周り の筋力アップ

唇や頬の筋力アップをすることは、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます。

## ● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



①口を「あー」と大きく開く



②口を「いー」と大きく横に広げる

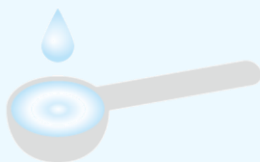


③口を「うー」と強く前に突き出す



④口を「べー」突き出し下に伸ばす

## ● 唇とほほの体操（こうしんへい さりよく口唇閉鎖力をアップ）



①水 10～20ml  
（大さじ1杯）  
を口に含む

②水を左右上下に動かし、  
20～30 秒間ブクブク  
うがいをする

ブク  
ブク



※歯みがき後でも OK。水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいを行う

ブク  
ブク



会話や歌、口を使う楽器（笛やハモニカなど）の演奏も「お口の周り」の筋力を高めます。

# かむ力 を元気に

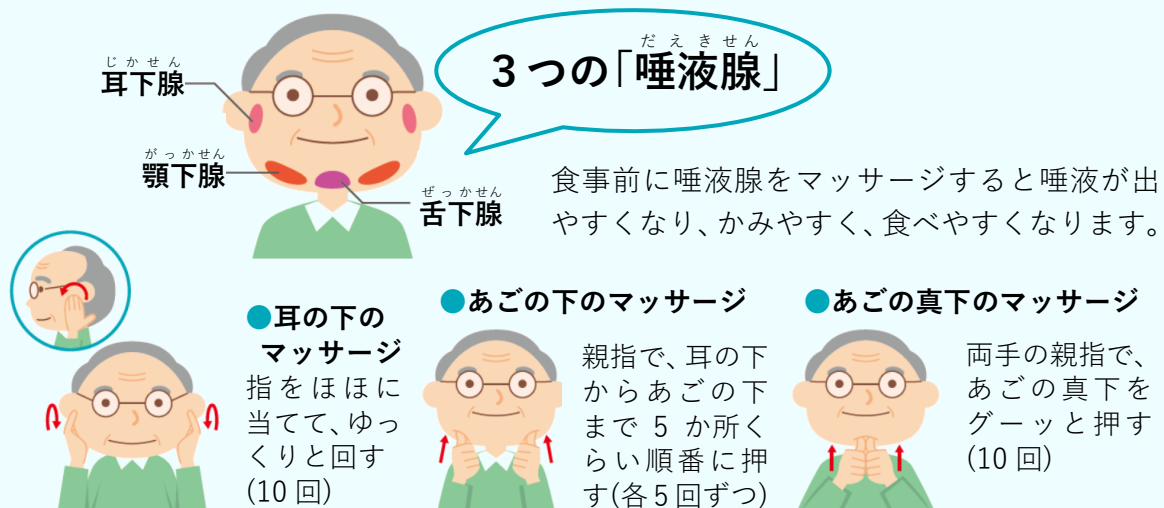
よくかむことによって唾液が増加し、美味しく安全に食べられます。  
また、唾液は口の中を清潔にします。

## ● 舌のストレッチ（よくかみ、良く飲み込めるように）



※舌を出したまま口を閉じ、唾液を飲み込むトレーニングをすると、「むせる」症状などを改善します。

## ● 唾液腺マッサージ（口の渇きを防ぎ、唾液が増加）



ひと口30回以上かむ「噛ミング30(カミングサンマル)」の習慣を。  
ひと口大をよくかみ、唾液でドロドロにしてから飲み込めば「窒息予防」になります。

# 飲み込みを元気に

飲み込むために必要な筋力をアップすることは、  
食事中の「むせる」などの症状の改善につながります。

## ● 食べる前の準備体操（飲み込む力を元気に）



オーラル・  
ディアドコキネシス  
～食べて飲み込む機能の評価と訓練～

パ

口唇の動きを評価

タ

舌の前方の動きを評価

カ

舌の後方の動きを評価

## ● ベロ出しゴックン体操

ベロ(舌)を少し出したまま口を閉じ、  
つばを飲み込みます



※ベロをあまり出し過ぎないのがコツ

## ● おでこ体操

- ①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします
- ②①の状態を保ち、おへそをのぞきこみながら5つ数えます

※高血圧の方や首に痛みのある方は避けましょう



食事のときは椅子に深く座り、背筋を伸ばし、よい姿勢で食べましょう。  
体操はやりやすいものを選び、できるだけ毎日続けましょう。

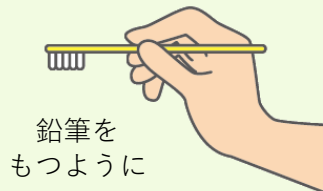
# お口の清潔度をキープ

お口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などの口腔内トラブルだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にも効果があります。

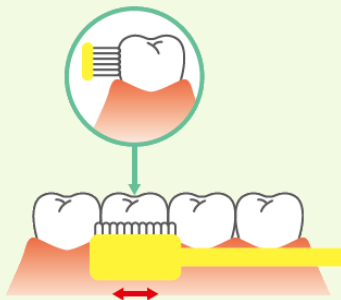
## ● 歯みがきには歯間ブラシも

### 歯ブラシの使い方

- やさしくみがく



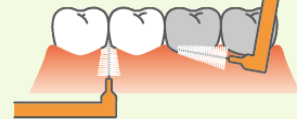
- まっすぐに当てる



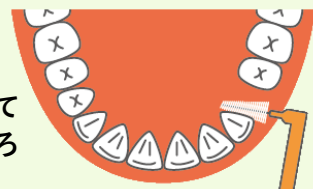
### 歯間ブラシの使い方

※L字型、I字型、また、数段階ある太さの中から歯間にあわせて使い分けます  
※細いタイプの歯間ブラシでも入らない場合は、糸状のデンタルフロスが役立ちます。

- ブリッジの下のところ



- 歯と歯、歯と歯ぐきの間



## ● 舌やあごには専用ブラシも



口の中はうがいやゆすぎだけでは、きれいになりません。やわらかい歯ブラシや粘膜ケア用のブラシを使って、舌、上あご、下あご、歯ぐきを清掃しましょう。



入れ歯(義歯)を使っている場合は、入れ歯専用の義歯ブラシと洗剤でよく清掃することが大切です。