

けんせい歯科ニュース

けんせい歯科ニュース

No.43



2018年6月発行

☆健口体操をしましょう☆

けんせい歯科 歯科衛生士 横田 静江

体操をする目的は「誤嚥の予防」のためです。誤嚥とは食べ物や飲み物が誤って気管に入ってしまうことです。通常は食道に入ります。「誤嚥性肺炎」と耳にしたことがあると思います。体操をすることでお口の乾燥も防いで唾液の分泌もよくなります。飲み込みやすくなり、食べやすくなります。ぜひ、お食事の前にやってみることをおすすめします。無理はせず毎日、続けることが大切です。

☆やってみましょう☆
美味しく、楽しく、
安全な食生活を営
むために、ぜひ皆
さんもやってみて
ください！

1. 姿勢
椅子にリラックスして腰かける。姿勢を正して



2. 深呼吸
1.2.3.4.5.6
1.2.3
(口をすぼめ息を吐く) (鼻から吸う)
お腹に手を当ててお腹が膨らんだり、引っ込んだりするよう



3. 首の運動
A ゆっくり後ろを振り返る
B ゆっくり首を左右に倒す
C 首を前に倒し、左右に振る



4. 肩の体操
両手を挙げて、軽く背伸びをする
肩をゆっくり上げ下げする



5. 口の体操
大きく口を開ける
しっかりと噛むを繰り返す
口をすぼめたり横に引いたりする



6. 頬の体操
頬をふくらませたりすぼめたりする



7. 舌の体操
舌を前に出す
舌を喉の奥へ引く



7. 舌の体操
口の両角をなめる
鼻の先と顎の先を触るようにする
口を閉じ、唇の内側を1周する



8. 呼吸の体操
息を強く吸って止め、3つ数えて吐く



9. 発声
ババ・タタ・カカ・ララ・・・
バ・タ・カ・ラとゆっくり言う。また、歌や朗読などなるべく大きな声を出す。



10. 咳払い
お腹を押さえて咳をする



おでこ体操
額に手を当てて抵抗を加えおへそをのぞき込む

