

口の機能をアップ

しんけん

歯ん鍵！ お口元気で心身up

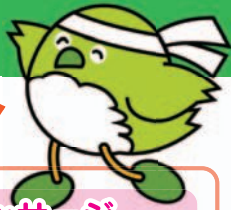
しんしんアップ

口の健康を保ちましょう。正しい歯磨きとお口体操

食べることや会話を楽しむには「口の健康」はかせません。

口から始まる
介護予防

毎日続けて、おいしく食べよう！元気に笑おう！



朝起きたら・・・顔を洗って、顔の体操！鏡を見ながらしましょう



しっかり目をして、口をすぼめる



口と目をおもいきり開ける

ぱっ！

★顔の筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります 朝の目覚め、スッキリ！

食事の前に・・・舌の運動



おサルの顔から、舌を左にぐるっと一周、右にぐるっと一周

舌をぐるっと



舌をおもいきり、べ～

食事は → よく噛み！よく食べて！バランスのよい食事を

食事のあとは → 入れ歯は外して、洗いましょう！歯みがきは、鏡を見ながら丁寧に

大きく口をあけて、大きな声で、

「お・は・よう・げ・ん・き！」

ぶくぶくうがい
もしましょう



☆ぶくぶくうがいは口の周りの筋肉の運動になります。少量の水で何度も繰り返しましょう

★舌の動きや働きがよくなります

★唾液が出やすくなります

★誤って食べ物が気管に入ることを予防します

唾液腺マッサージ

食前に行うとより効果的です！

1. 耳下腺 じかせん



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします

2. 顎下腺 がつかせん



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までおします

3. 舌下腺 ぜつかせん



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします

☆耳下腺、顎下腺、舌下腺への刺激で、唾液が出やすくなります
☆口の中の乾燥を防ぎ、食べ物が飲み込みやすくなります

定期的な歯科検診とクリーニングを習慣にしましょう。

♪ お口元気体操

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が上がり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキキしてきます。

1 深呼吸(3回)

鼻から吸って口からはきます



♪ 前奏が始まる前に

2 上肢の運動(左右2回ずつ)

手を上げます(右左2回) → 手を前に出します(右左2回)



右手を2回上げる
次は左手を2回



右手を2回前に出す
次は左手を2回

♪ O・O・I・T・A おおいた GO GO チャレンジ おおいた

3 肩の運動(6回)

両肩を上下にあげます



両肩を
ストンと
下げます

♪ 間奏部分

★肩の力を抜く運動です

4 首の運動(1回)

下を向きます



上を向きます



5 首の運動(1回)

右を向きます



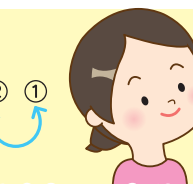
♪ みどりがいっぱい
大分県

左を向きます



♪ ぼくらのめじろん
たんじょうだ

斜め右上をみる



♪ まあるいおめめに
めのふちしろく

斜め左上をみる



♪ あまいみつが
だいすきさ

★首のまわりの緊張をとる運動です

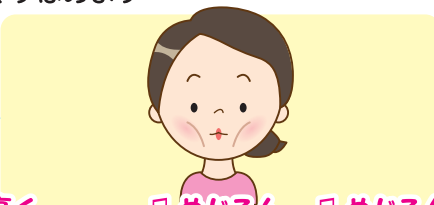
♪ 「めじろんダンス」の歌詞にあわせて体操をしてみましょう。

6 頬筋肉の運動、肩・首の運動(2回繰り返す)

しんけん
歯ん鍵! お口元気で心身up

頬をふくらませ、すぼめます

首を回します



♪ めじろん ♪ めじろん 飛べ飛べ高く

♪ めじろん ♪ めじろん 力のかぎり

★頬と口まわりの筋肉を鍛えます

3 の『肩の運動』を繰り返す 両肩の上げ下げ(2回)

7 口唇の運動(2回)

ウー、イーの口



2番 ♪ えがおがきらきらがやいて ♪ あかるいこえがひびいてる

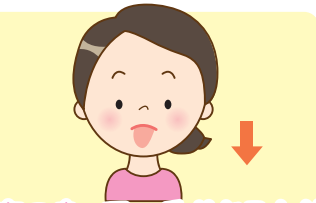
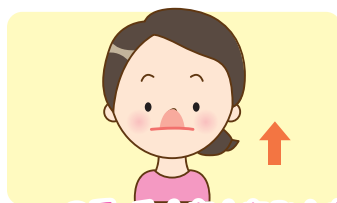
いつまでも
おいしく食べるためには、
お口の健康はかせません。
食事の前にお口体操
はじめてみましょう。



8 舌の運動(1回)

舌を上下に出します

舌を左右に出します



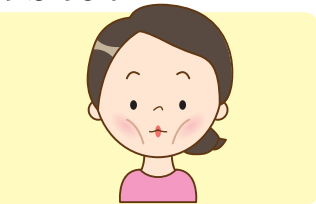
2番 ♪ さあさあみんなであつまって ♪ めじろんダンスを踊ろうよ

★舌を動かす力を強くします

9 頬筋肉の運動 ⇒ 発声(2回繰り返す)

頬をふくらませ、すぼめます

〈発声〉
大きな声を出しましょう



♪ めじろん ♪ めじろん

★頬と口のまわりの筋肉を鍛えます

① と・べ・と・べ
・た・か・く

② ゆ・め・お・い
・か・け・て

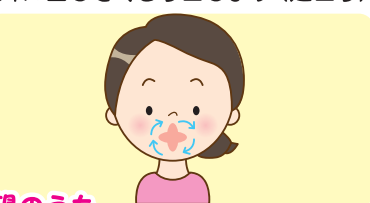
2 の『上肢の運動』を繰り返す

- ・右手を2回上げましょう
続いて左手
- ・右手を2回前に出しましょう
続いて左手

♪ 間奏

10 舌の運動

舌を内側でぐるりと回します(逆回り)→外に出してぐるり回します(逆回り)



サビ ♪ ほら聞こえてくるほら希望のうた
♪ さあ明日に向かって飛び出そう

9 の頬筋肉の運動⇒発声を繰り返す

♪ めじろん ♪ めじろん

① ♪ とべとべたかく

② ♪ ちからのかぎり

♪ めじろん ♪ めじろん

① ♪ とべとべたかく

② ♪ みらいへチャレンジだ

深呼吸

終