

顔も若返るよ!

こうふく

# 口福体操



飲み込み力をアップさせる

口が渇く、むせる方におすすめの体操です

## 舌の体操

舌の筋肉がつき、動きがよくなると、

- ムセにくくなる
- 発音がはっきりする
- 口の中に食べものが残りにくくなる
- 会話がスムーズになる

舌を根元から力いっぱいぐいーっと押しだして!

これが一番効果大



舌で内頬押し

一周まわしても効果的  
左まわし⇔右まわし

1日10回を毎日、  
1ヶ月間続けてみてください

舌の付け根から押す。目玉は同じ方向に。

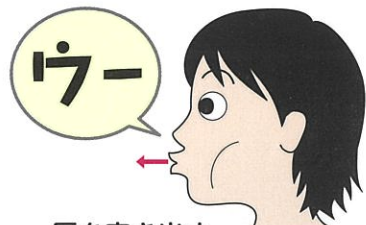
## 顔の体操

顔の筋肉がつくと、

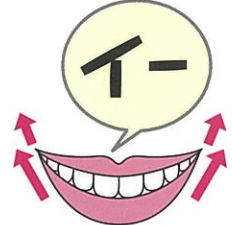
- 夜間口が閉まるようになる
- 食べやすくなる
- 入れ歯が吸いつきやすくなる
- こぼさなくなる



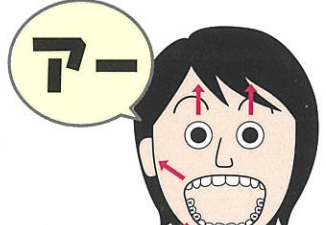
表情筋を意識して



唇を突き出す。  
目は大きく。



上の歯が8本以上見えるように。  
下の歯は見えないように。



目と口を  
思いきり見開く。

力いっぱい、ゆっくりおおげさに!

## 口の渇く時の応急処置 唾液腺マッサージ

唾液がよく出るようになる、

- むし歯・歯周病・誤嚥性肺炎予防になる
- 会話がスムーズになる
- 食べやすくなる



舌を動かすと唾液が出る



がくかせん  
**顎下腺**  
の刺激

耳の下からあごの先まで  
5カ所を目安に、  
親指以外の4本指で  
突き上げるように押す。



じかせん  
**耳下腺**  
の刺激

親指以外の4本の指を  
頬にあて、耳下腺の  
上でゆっくりぐるぐる  
回す。



ぜっかせん  
**舌下腺**  
の刺激

あごの真下から舌を  
突き上げるように  
ゆっくりぐーっと押す。

浦安市 健康増進課  
浦安市猫実 1-2-5 浦安市健康センター 1F  
TEL 047-381-9059