

吹田市民はっらっ元気大作戦



かみかみ 健口体操

けんこう

おいしく食べたり、家族や仲間との会話を楽しんだり。
お口の健康は、人生を楽しむためにとても大切です。

お口の健康を保つために

- ① 自分に合った方法で、お口の中を清潔に保ちましょう
- ② 定期的に歯科健診を受け、かかりつけ歯科医を持ちましょう
- ③ 吹田かみかみ健口体操をしましょう

吹田かみかみ健口体操って何？

食べる力や飲みこむ力をつけるための体操です。

椅子に座って、首や肩を動かしたり、口のまわりや舌を動かします。

どうやってするの？

地域で行われている昼食会や、いきいき百歳体操などの集いの場や通いの場で、仲間と一緒に DVD を見ながら行います。

どんな効果があるの？

唾液がたくさん出ます。

唾液は口の中を清潔に保ち、食べることや飲みこむことを安全にしてくれます。

また、口や喉の周りの筋力がつくので、食べこぼしやむせることが少なくなります。

普段はしなくていいの？

吹田かみかみ健口体操の中から、二つか三つ、3分程度でよいので、自分自身で続けて行える内容を、食事の前や、洗面・歯磨きの後で行いましょう。

特に（５）舌のトレーニング（６）口輪筋のトレーニング、（７）唾液腺のマッサージを行うのが効果的です。

作成 吹田市 監修 吹田市歯科医師会

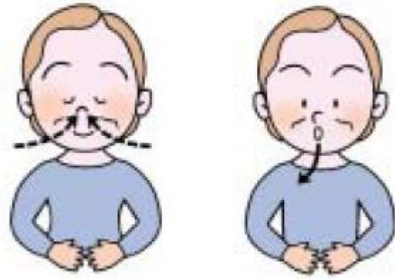
問合せ先 吹田市福祉部高齢福祉室 支援グループ 介護予防担当

住所 吹田市泉町1丁目3番40号

電話 06-6170-5860（直通） FAX 06-6368-7348

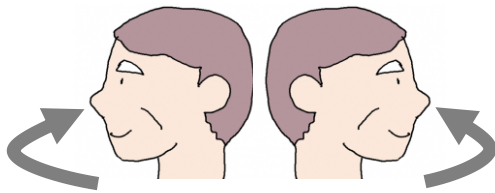


(1) 深呼吸



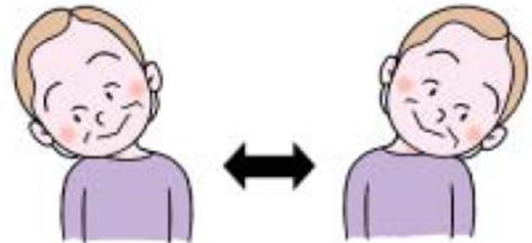
息を鼻から大きく吸い、口から吐きましょう

(2) 首のストレッチ (各1回)



後ろに振り返る (左右とも)

ゆっくり後ろに振り返ります。
右から 10 秒間しっかり伸ばします。
左も同様に



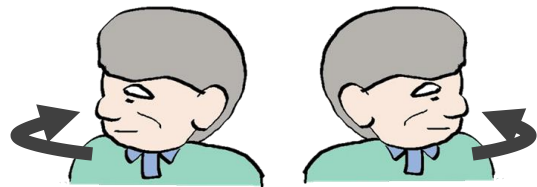
首を左右に傾ける

ゆっくり首を傾けます
右から 10 秒間しっかり伸ばします。左も同様に



首を前に倒す

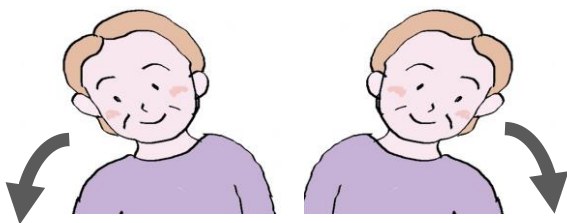
首をゆっくり前に倒します。
10 秒間しっかり伸ばします。



下を向き、左右に首を回す

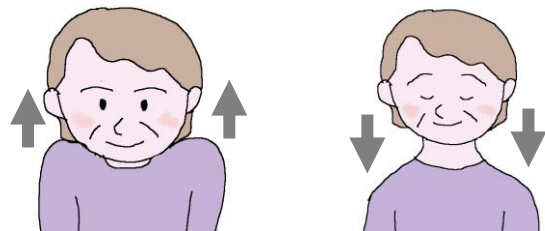
下を向きゆっくり首を回します。
右から 10 秒間しっかり伸ばします。
左も同様に。

(3) 肩の運動



肩を左右に倒す (各1回)

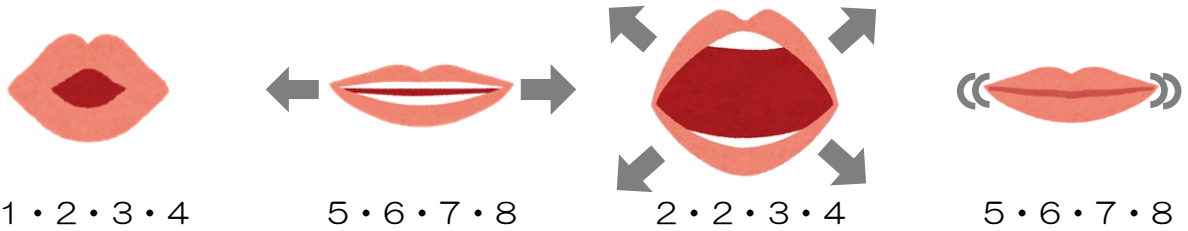
右からゆっくり肩を倒し、10 秒間伸ばします。
左も同様に



肩の上下運動 (各2回)

1・2・3・4でゆっくり肩を上げて。
ストンとおとし、下に伸ばします。

(4) 口の開閉と頬、首のトレーニング “すいたん” (3回繰り返す)



「すうー」と唇をすぼめる

噛みながら「いー」と口角を左右に広げる

「たアー」と口を開ける

「んー」と唇の両側に力を入れる

※手であごやこめかみの筋肉が膨らんでいるか確認しながら行いましょう。

※「すうー」「いー」「たアー」「んー」と続けていったあとは、少し休憩します。

(5) 舌のトレーニング (3回繰り返す)

① 口を開けて舌を動かす体操



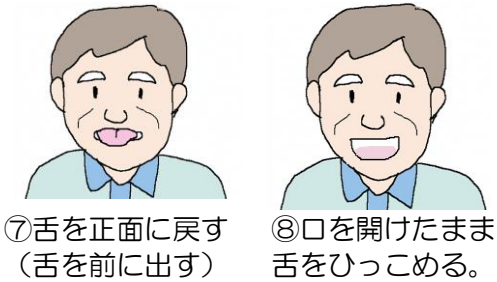
①口を大きく開ける
②舌を前に出す

③舌を上へ

④舌を下へ

⑤右の口角を舌でさわる

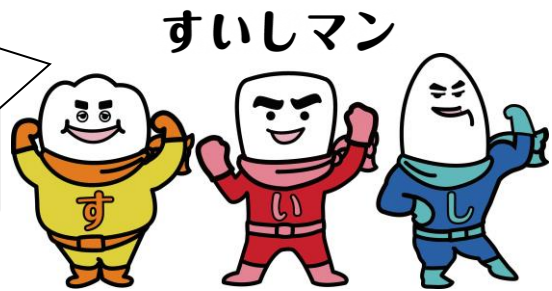
⑥左の口角を舌でさわる



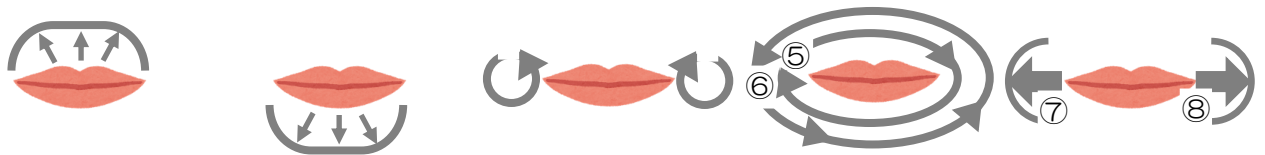
⑦舌を正面に戻す (舌を前に出す)

⑧口を開けたまま舌をひっこめる。

しっかり舌を動かそう！
唾液が出たら飲みこんで！



② 口を閉じて舌を動かす体操



①上唇の内側を舌先で強く押す

②下唇の内側を舌先で強く押す

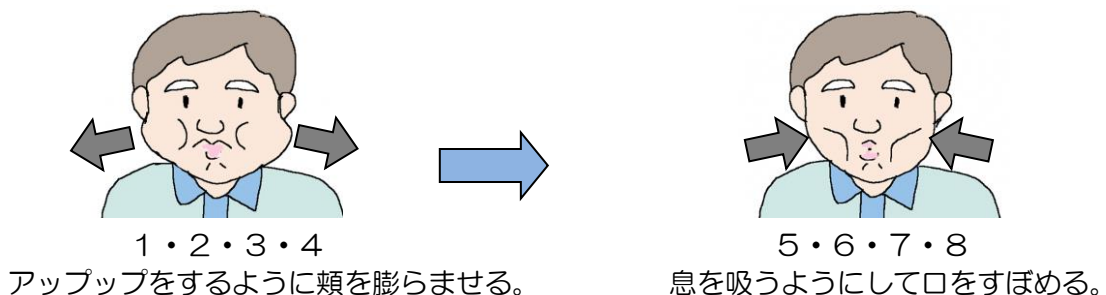
③右をくるくる
④左をくるくる

⑤右から上を回って左へ
下を回って右へ

⑦右をぐっと押す
⑧左をぐっと押す

⑥右から下を回って左へ
上を回って右へ

(6) 口輪筋のトレーニング (3回)

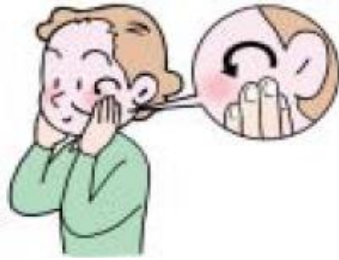


1・2・3・4
アッププをするように頬を膨らませる。

5・6・7・8
息を吸うようにして口をすぼめる。

(7) 唾液腺マッサージ

① 耳下腺の刺激



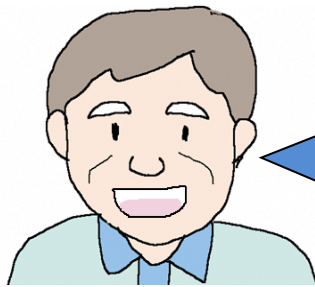
手のひらを頬にのせ、後ろから前へ押す

② 顎下腺の刺激



親指をあごの骨の下、のやわらかい部分にあて、ぐっと押して戻す。あごの先に向かってぐっと押し、戻す

(8) 発声運動 (5回くり返し)



できるだけ大きな声で

パ、パ、パ、タ、タ、タ、
カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ
パタカラ、パタカラ、パタカラ

(9) 飲み込みの練習



① 深呼吸するように、ゆっくり息を吸って



② 息をとめて、ゴックンと飲みこむ



③ ゆっくりと息を吐く
④ 休憩

体操をするときに注意すること

- 1 床にしっかり足をつけ、背筋を伸ばして座る。
- 2 競争ではないので、無理をしないようにする。
特に、あごや口の動きに制限のある方は無理のない範囲で。
- 3 体調がすぐれない時は無理をしない。
- 4 それぞれの動きを大きく、動かすところはしっかり動かす。
- 5 声を出す体操はしっかり声を出す。

◎ かかりつけ歯科医を持ちましょう！

お口の中の状況は人それぞれです。
歯や義歯のチェックやお手入れ方法など、なんでも相談できる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

◎ お口の健康診断を受けましょう！

年に一度はお口のチェックを受け、お口のお手入れ方法を確認しましょう！

- | | |
|----------|---------------|
| 65～74歳の方 | 吹田市成人歯科健康診査 |
| 75歳以上の方 | 後期高齢者医療歯科健康診査 |

