

唾液腺マッサージ

唾液の量を増やすには、よく噛んだりおしゃべりをしたりして、舌や口を動かすことも効果的です。でも、もっと積極的に唾液の分泌を高めるために、唾液腺マッサージをしてみましょう。お食事の前に行うと、唾液がよく出て、味もよく感じ、飲み込みやすくなります。

マッサージをして唾液が出たら、ゴクンと飲み込みましょう。



唾液の主な働き

- 口の中の乾燥を防ぐ。
- 食べ物飲み込みやすくする。
- 味を感じさせる。
- 発音をなめらかにする。
- 口の中をきれいにする。
- 細菌の繁殖を防ぐ。
- むし歯や歯周病を予防する。
- 入れ歯を保持・安定させる。

1 耳下腺



両手の指(親指を除く4本の指)を頬において、後ろから前へゆっくりと円を描くように回してマッサージする。

2 顎下腺



耳の下から下顎の先まで、下顎の骨の内側の部分に親指をあてて、5箇所くらいを順に丁寧に押ししていく。

3 舌下腺



下顎中央の真下から、親指で舌を押し上げるような感じでゆっくりと押しつけてマッサージする。

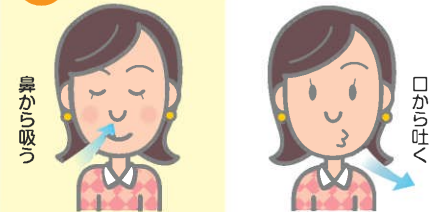
お口の元気体操

毎日の美味しい食事や友人とのおしゃべり、楽しく笑ったりと、お口の役割は重大です。いつまでもお口の動きが衰えないように、お口の元気体操を始めましょう。食べる、話す等の機能の向上だけではなく、表情が豊かになって、お顔も若々しくなり、心も生き生きとします。では、みんなで、レッツ お口の元気体操!

まずは準備体操

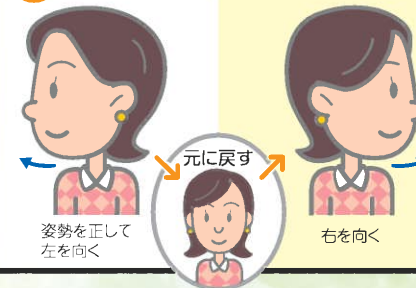
まず、からだ全体をリラックスさせましょう。

1 深呼吸



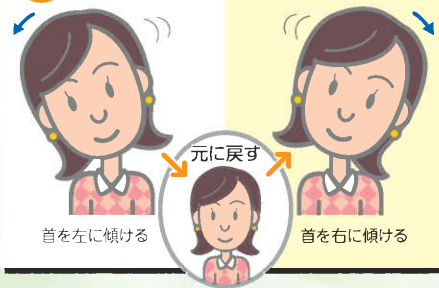
背筋をのばして、鼻から大きく息を吸いましょう。いっぱい吸ったら、口をすぼめて「ふー」とゆっくり息を吐きましょう。

2 顔の横向き運動(左右)



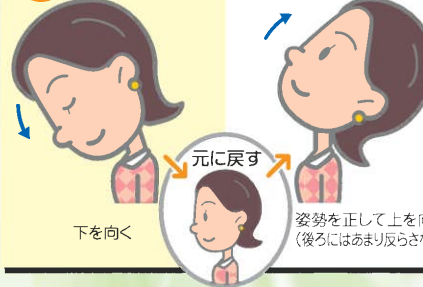
姿勢を正して左を向く 右を向く

3 首の横曲げ運動(左右)



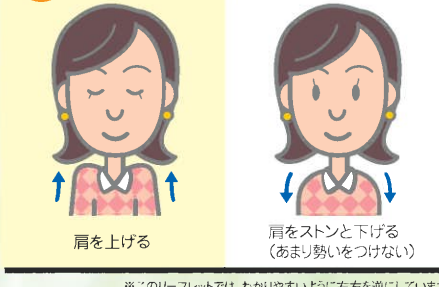
首を左に傾ける 首を右に傾ける

4 首の前後運動



下を向く 姿勢を正して上を向く(後ろにはあまり反らさない)

5 肩の上下運動



肩を上げる 肩をストンと下げる(あまり勢いをつけない)

※このリーフレットでは、わかりやすいように左右を逆にしています。

安全、効果的な「お口の元気体操」を…

- ◆ お口の元気体操は食前に行くと、より効果的です。
- ◆ 毎日、少しずつでも続けられるように工夫しましょう。
- ◆ 一つ一つの動作は反動をつけずにゆっくりと行いましょう。
- ◆ 決して無理をせず、自分に合ったペース、回数で取り組みましょう。
- ◆ 難しいところや、わからないところは、歯科衛生士に教えてもらいましょう。

お問い合わせ 北九州市保健福祉局健康推進課 ☎093-582-2018
北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎093-522-8765

口の運動

食べ物をこぼさないように取り込むには、唇の力が大切です。頬はよく噛むために食べ物を歯の上に保持する役割を果たしています。また飲み込むために必要な口の中の圧力をしっかり作るのも唇や頬の働きです。口の周りをきたえましょう。

舌の運動

食事の時に舌はとてもよく働きます。噛む動作に合わせて食べ物を歯の上に運んだり、頬と歯並びの間にはさまった食べ物を取り除いたり、唾液と混ぜて飲み込みやすくします。舌のトレーニングをすることで、舌の力もアップして飲み込みも滑らかになります。

1 アーの口

ゆっくり大きく口を開けます

2 イーの口

唇を横(左右)にしっかりと引く

3 ウーの口

唇を前にとがらすように突き出す

「ウー」「イー」を繰り返しましょう

1 舌の前後運動

舌をできるだけ前に出す
引っ込める

2 舌の上下運動

鼻をなめるくらい舌を上に出す
顎をなめるくらい舌を下に出す

元に戻す

4 頬ふくらまし(両方)

両方の頬をふくらます
口をしっかり閉じて
空気をもらさない

5 頬ふくらまし(左・右)

左の頬をふくらます
口をしっかり閉じて
空気をもらさない

右の頬をふくらます
口をしっかり閉じて
空気をもらさない

元に戻す

3 舌の左右運動

舌を左へ
舌を右へ

4 舌の回転運動

舌をぐるぐる回す

口角の向い入
元に戻す

6

発音の練習「パンダのたからもの」

唇や舌、口をよく使う発音の練習も機能向上に役立ちます。「ア・イ・ウ・エ・オ」の音を一つ一つ、ゆっくり、はっきりと発音してみましょう。本や新聞の音読、早口言葉、歌うこと、話すこと等もお口の体操として効果的です。

唇を意識して、「パ・パ・パ、ピ・ピ・ピ、…」
舌の前方に力を入れて、「タ・タ・タ、タ・タ…」
舌の奥に力を入れて、「カ・カ・カ、カ・カ…」
舌の先を軽く上げて、「ラ・ラ・ラ、ラ・ラ…」

5 口の中で、舌の左右運動

舌で左の頬を押す
(唇や頬を内側から押すように)

舌で右の頬を押す
(唇や頬を内側から押すように)

6 口の中で、舌の回転運動

口の中で舌をぐるぐる回す

元に戻す