

# お口の<sup>くち</sup>の元気体操

## くちの運動

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。

1 **ア〜**の口  
ゆっくり大きく口を開ける



2 **イ〜**の口  
唇を横(左右)にしっかりと引く

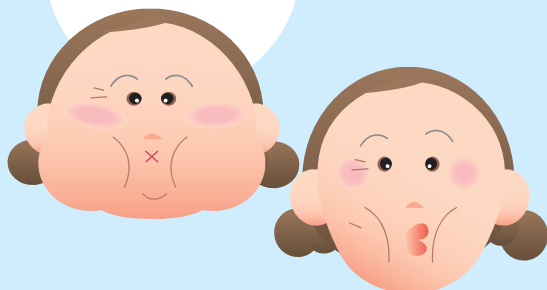


3 **ウ〜**の口  
唇を前にとがらすように突き出す



「ウ〜」「イ〜」を繰り返しましょう

4 **頬**ふくらまし(両方)  
両方の頬をふくらましたり、頬をへこましたりする



5 **頬**ふくらまし(左・右)  
左右の頬をふくらます



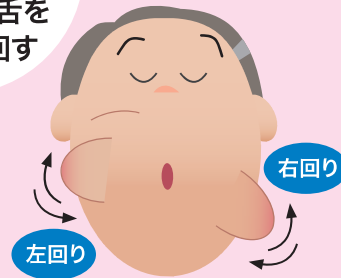
## 舌の運動

食事の時には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。

1 口の中で、**舌の左右運動**  
舌で左右の頬を内側から押す



2 口の中で、**舌の回転運動**  
口の中で舌をぐるぐる回す



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。

# おくちを元気にする十か条

お口は、食べること、話すこと、若さを保つことなど、毎日の生活に大切な働きをします。

いきいきとした生活は、お口の元気から。

お口の運動のためにこの十か条を毎日声に出して読みましょう。

毎日 声に出して  
読みましょう。



©北九州市

1. 毎日「お口の元気体操」をしよう
2. よく噛んで味わって食べよう
3. ゆったりした心で食べよう
4. 栄養のバランスを考えて食べよう
5. 歯をみがいた後はブクブクうがいをしよう
6. 入れ歯の手入れもしっかりしよう
7. 寝る前の歯みがきは特に念入りにしよう
8. 何事も前向きに楽しく過ごそう
9. 一日一度は外に出て、話す機会をつくろう
10. かかりつけ歯科医院で定期的に診てもらおう

## 地名でおくちの体操

声に出して はっきり読んでみましょう。

地名にはそれぞれの由来があり、その土地の歴史や文化を表しているともいえます。それだけに読みにくい地名や発音しにくい地名があります。北九州市内でそのような地名を集めてみました。

- |            |           |            |             |
|------------|-----------|------------|-------------|
| 矢筈町(門司区)   | 「やはずまち」   | 荒生田(八幡東区)  | 「あろうだ」      |
| 鋳物師町(小倉北区) | 「いもじまち」   | 洞北町(八幡西区)  | 「くききたまち」    |
| 蜷田若園(小倉南区) | 「になたわかその」 | 西鞆ヶ谷町(戸畑区) | 「にしさやがたにまち」 |
| 修多羅(若松区)   | 「すたら」     |            |             |