

やってみよう！お口の体操

～お口の体操で身体も元気！～

オーラルフレイル(口の虚弱)って？

お口の機能のささいな衰えのことです。

このささいな衰えを放っておくと、口腔機能の低下や食事の偏り・低栄養につながり、筋力低下、免疫低下など全身の健康にも影響します。

オーラルフレイルは、早めに気づき、対応することで健康な状態にも戻すことができます。毎日の歯みがきやお口の体操、定期的な歯科健診などでお口の健康を守りましょう！

続けよう！お口の体操

毎日続けることで、お口の筋肉を鍛え、口の機能の衰えの予防や改善につながります。特に、食事の前に行うと効果的です。

体調が悪いときや痛みがあるときなどは無理せず休みましょう

口の渇きやムセなどの予防・改善に

唾液腺マッサージ

じかせん
耳下腺マッサージ



指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、円を描くようにマッサージする

がっかせん
顎下腺マッサージ



あごのラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順番に押す

ぜっかせん
舌下腺マッサージ



あごの中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、上に向かってゆっくり押す

食事前やテイクアウトしながらやってみよう

口の開閉運動

あー



10秒

んー



10秒

食べこぼしの予防・改善や飲み込む力の維持・向上

- ① ゆっくり大きく口を開ける
- ② しっかり口を閉じる

食べこぼしや
発音の予防・改善に

くちびる・ほほの運動

1



両ほほを
膨らます

2



右ほほを
膨らます

3



左ほほを
膨らます

4



両ほほを
膨らます

5



膨らませたほほを
両手でつぶす

舌の運動

ムセや誤嚥の
予防・改善に



舌で下あごの
先を触るつも
りで伸ばす



舌で鼻のあたま
を触るつもりで
伸ばす



舌を左右に伸ばす



くちびるをなめるように
舌を動かす



発音機能・飲み込む力

ムセの予防・改善、
飲み込む力の
維持・向上に



パタカラ体操

「パ」…くちびるをはじくように

「タ」…舌の先を上の前歯の裏につけるように

「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように

「ラ」…舌をまるめるように

お口の健康を守るためには、毎日の歯みがきだけではなく、定期的に歯科医院（かかりつけ歯科医院）でチェックしてもらうことも大切です。気になることがあれば早めに、気になることがなくても定期的に歯科医院を受診しましょう。

