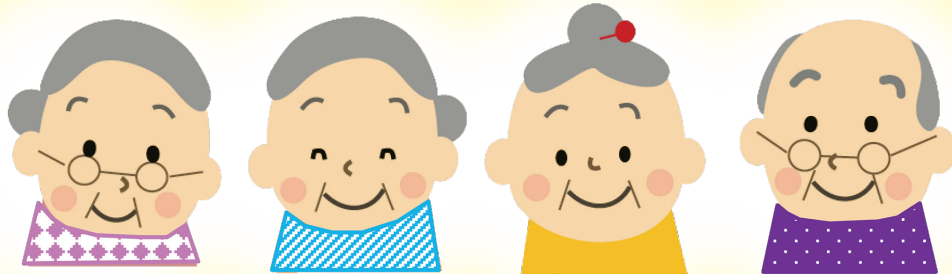


けんこうびと めざそう! 伊達な健口人

♡♡♡ 日課にしよう かんたん健口体操 ♡♡♡



口やそのまわりも筋肉で動いています。
 そして、その筋肉は脳がコントロールしています。
 口やそのまわりの機能を高めるために
 毎日すこしずつ筋肉貯金をして、「口の健康」を守りましょう。

まず、あなたの今の状態を知りましょう

下の「質問」について、あてはまるほうの「こたえ」に○をつけてください。

質 問	こたえ	
① 固いものが食べにくいですか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
② 食事にかかる時間は長くなりましたか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
③ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか	<input type="radio"/> できない	<input type="radio"/> できる
④ 口がかわきやすいですか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
⑤ 話す時に舌(べろ)がひっかかりますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
⑥ 口臭が気になりますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
⑦ 薄味がわかりにくくなりましたか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
⑧ お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
⑨ 薬が飲み込みにくくなりましたか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
⑩ 食べこぼしがありますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
⑪ 食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ

色つきの枠に○がついた項目があなたの課題です

あなたの課題はみつかりましたか？

かみくたく力
① ② ③

だ液の量
④ ⑤

口の汚れ
⑥ ⑦

飲み込む力
⑧ ⑨ ⑩ ⑪

かみかみコース
を
がんばりましょう

じゅわじゅわコース
を
がんばりましょう

おそうじコース
を
がんばりましょう

ごっくんコース
を
がんばりましょう

それでは、自分に具体的に約束しましょう

あなたはいつ(あさ・ひる・よる・その他)どのコースをがんばりますか？

かみかみコース

あさ・ひる・よる
()

食事の時に
心がけましょう。



(歯や入れ歯の具合がよ
くない方は、歯科医院で
相談しましょう)



じゅわじゅわコース

あさ・ひる・よる
()


「いただきます」の前に
しましょう。



おそうじコース

あさ・ひる・よる
()

食後や就寝前には
歯・舌・入れ歯の
掃除をしましょう。



ごっくんコース

あさ・ひる・よる
()

呼吸とあわせて
行くと効果的。
入浴中や
テレビの視聴中に
しましょう。



右ページ **A** へ

右ページ **B** へ

最終ページ **C** へ

最終ページ **D** へ



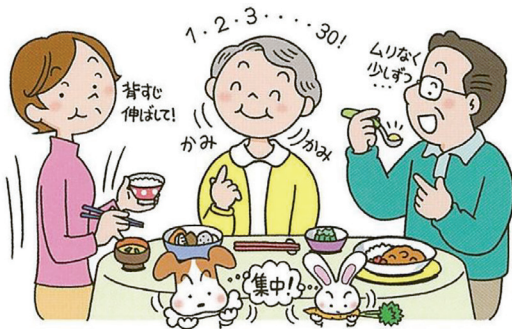
習 | 慣 | 化 | の | ヒ | ン | ト |

寝る前に今日一日の出来具合を振り返り、カレンダーや日記などに、
◎ ○ △ × などの記号を使って、記録をつけていきましょう。



よくかむことも体操

- ♥ 意識してふだんより多めにかむよう心がけましょう。(一口30回を目安に)
- ♥ 一口の量をふだんより少なめにしましょう。
- ♥ お茶や汁物で流し込む食べ方は、あらためましょう。よくかむと飲み込みやすくなりますよ。



かみかみ度チェック

どの食品を食べられますか?
下の食べ物ほど、食べにくい食品です。

- ① スープ
- ② おかゆ プリン 豆腐
- ③ ごはん はんぺん まぐろの刺身 煮魚
- ④ かまぼこ イカの刺身 ビスケット こんにゃく ソーセージ
- ⑤ フランスパン するめ ビフテキ らっきょう おこし
- ⑥ ピーナッツ たくあん 焼きせんべい

なるべく下の方の食品も食べられるように、
歯科医院で、歯や入れ歯を調整してもらいましょう。

食べにくい食品はありますか?



これらが食べにくい人は、唾液がでにくくなっているかも。

唾液を出すためには

- 舌(べろ)の運動をする。 • よく噛んで食べる。
- キシリールガムを噛む。 • 口腔保湿剤を使う。
- 唾液腺マッサージをする。 などなど



両耳の前を
グルグル



あごの骨の
内側を押す



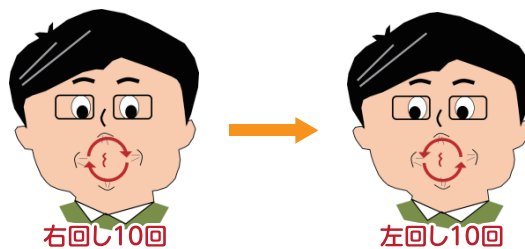
あごの真下を
親指で上に押す

舌(べろ)の体操

① 頬を舌で押ししてみよう!



② 唇の内側で舌をグルグルまわしてみよう!



食事前にと効果的ですが、テレビをみたりお風呂に入ったたりしながらでもいいですよ。

歯と同じく舌(べろ)や義歯もよごれます。

歯の掃除

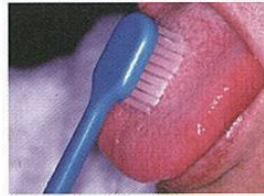


歯と歯ぐきの上に歯ブラシを当てて、小刻みに20回ずつ動かしましょう。



歯と歯の間は、歯間ブラシを使いましょう。

舌の掃除



軟らかい歯ブラシや舌ブラシを使って舌の奥から前方に向かって優しく数回こすりましょう。

義歯の掃除

寝る前には特に丁寧に…



- ① ブラシでこすり流水で洗い流す。
- ② 洗浄剤につける。(15分以上)
- ③ 口に戻す前にブラシでこすり洗い流す。

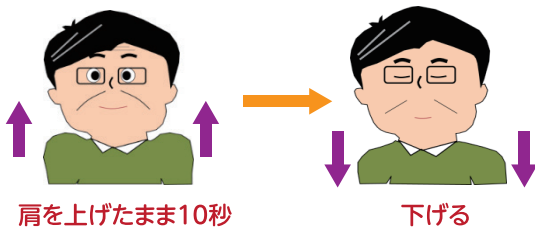
定期的な歯医者さんでの
歯磨きチェックも
大切です!



ウォーミングアップ

ゆっくり呼吸しながらおこないましょう。

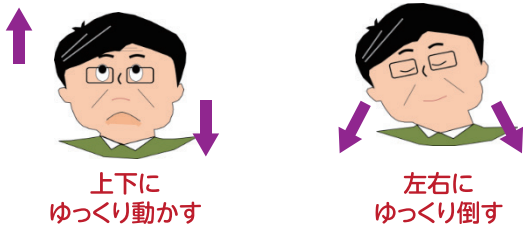
① 肩の上げ下げ運動



肩を上げたまま10秒

下げる

② 首の運動



上下に
ゆっくり動かす

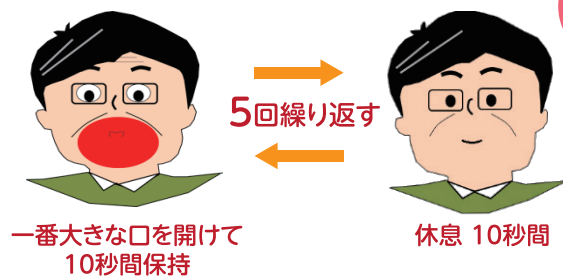
左右に
ゆっくり倒す



ご注意

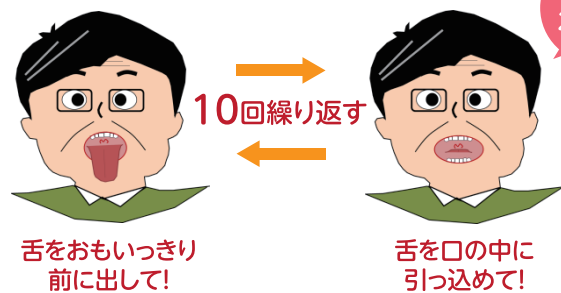
首を痛めておられる方は無理しないでください。

最大開口保持トレーニング



これを
1日に
2セット

舌筋力アップトレーニング



これを
2セット