

# 生涯を通じたお口の健康

## だ えき せん お口の体操 と 唾液腺のマッサージ

岩手県口腔保健支援センター

**お口の体操** ▶ お口まわりの筋肉や舌を動かすことで、食べたり発音するための機能の衰えを防ぎましょう。

### ① 深呼吸 (各3回)

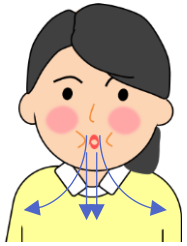
### ② 首の体操 (各3回)



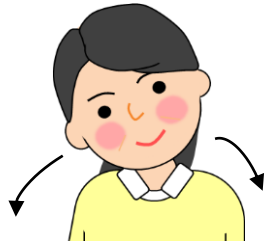
各体操の回数は目安です  
無理をせず行いましょう



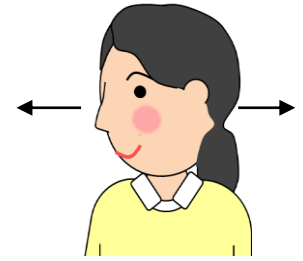
鼻から吸う



口を尖らせて吐く



首を左右に傾ける



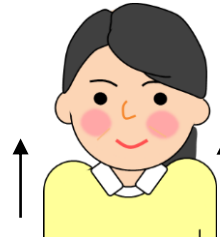
顔を左右に向ける



首を左右に大きく回す

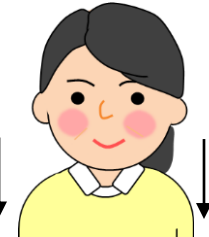
### ③ 肩の体操 (各3回)

### ④ 口唇の体操 声を出しながら (各3回)



肩を上げる

上下運動  
⇕



肩を下げる



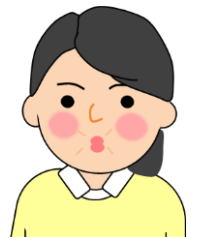
肩を回す



口を大きく「あー」と開く

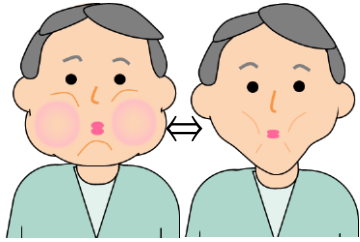


口を「いー」と横に引く

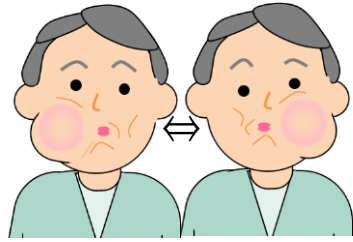


口を「うー」とすぼめる

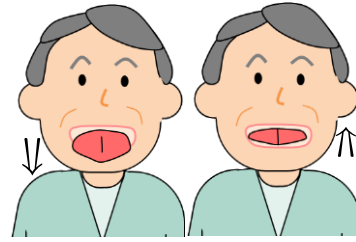
⑤ 頬の体操 (各3回)



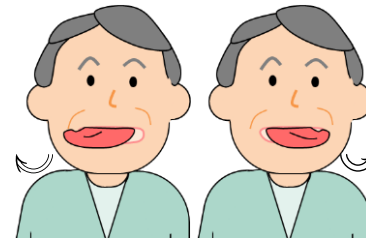
両頬を膨らませたり  
へこませたりする



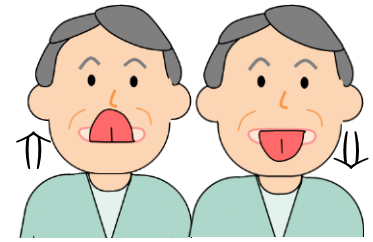
左右の頬を  
交互に膨らませる



舌を出したり  
引っ込めたりする



舌を左右に動かす



舌を上下に動かす



この他にも、いろいろなお口の体操があります

これらの体操を参考に  
自分に合った方法を見つけましょう



お食事前の準備体操として  
行うことをおすすめします



唾液腺のマッサージ

大きな唾液腺のある場所をお口の外からマッサージすると唾液の分泌が促されます。

<唾液腺の位置>



強く押さず、両手で優しく  
マッサージしましょう

① 耳下腺 (10回)



耳の横を円を描くように回す

② 顎下腺 (各5回)



下あごの骨の内側に沿って  
耳の下からあごの先まで押す

③ 舌下腺 (10回)



下あごの中央の内側を  
親指で押す

