



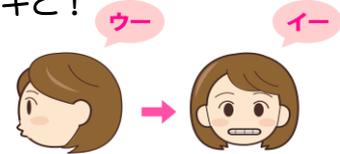
えいよう 通信

やってみよう！口腔体操 ～オーラルフレイル対策～

～お口と舌の動きをスムーズにする体操～

唇や頬、お口周りの筋力をアップすることでお口の機能が高まり、唾液が良く出るようになります。舌が滑らかに動いて食べ物を飲み込みやすくなって、お顔の表情もイキイキと！

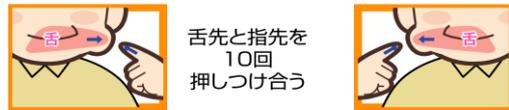
①口の体操：口をすぼめる（ウー） ⇒ イーっと横に開く



②頬の体操：頬を膨らませた後、すぼめる という動きを繰り返す（水なしでもOK）



③舌の体操：舌を左の頬の内側に押し付ける 自分の指で頬の上から押さえる それに抵抗するように舌を頬の内側に ゆっくり10回押す 右側も同じように繰り返す



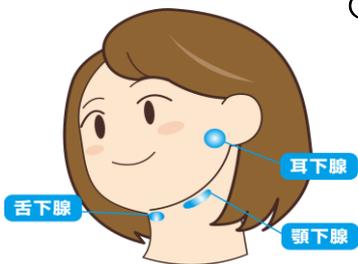
④パタカラ体操



「パ」 唇をはじくように
「タ」 舌先を上の前歯の裏につけるように
「カ」 舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」 舌をまるめるように

各発音を8回連続して発声 それを2セット！

⑤唾液腺マッサージ



(1) 耳下腺マッサージ：指数本で耳の前あたりを 円を描くようにマッサージ



(2) 顎下腺マッサージ：顎のラインの内側のくぼみを 3, 4箇所押す



(3) 舌下腺マッサージ：顎の中心部分あたりの 軟らかい所の両手の親指を当てて 押す



*日本歯科医師会：資料参照

今回ご紹介した体操は、お口や舌の動きをスムーズにする体操です。

お口の健康は全身の健康につながります。口腔体操を行って、いつまでもご自身の力で食事が楽しめるように備えておきたいですね。どれでも1つからでも良いですからぜひぜひ実践してみてください。

ある研究では、（北海道大学院口腔健康科予防歯科学教授 岩崎氏）高齢者の5人に2人がオーラルフレイルに該当したという結果が得られたそうです。【残存歯数の減少】【咀嚼困難感】【嚥下困難感】【口腔内乾燥感】【滑舌低下】などの5項目で評価され、2項目以上該当する場合はオーラルフレイル状態との事です。

多様性の低い食事や社会的孤立を介して間接的に身体へ影響を及ぼしている事が示唆されたとの事。

心配な方は、今すぐ体操を！そして歯医者さんに相談を！



今年の梅雨はどちらに行ってしまったのでしょうか？連日30度を超える暑さで身体がついていけません。不調続きでスッキリしないという方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？そんな時は、身体を温めるべくお風呂にゆったりと浸かり、食事では温かいスープを飲み、快適な室温設定（冷やし過ぎない）を。睡眠時間は積極的に確保！寝る前のリラックスタイムはスマホを置いて、大きく深呼吸を20回！全身に酸素を届けておやすみモードに入りましょう（▽▽）
皆様の健康な身体がいつまでも元気で活力が充ち溢れますように！！

小林