

元気だらゑ通信

第5号

令和2年10月1日



今回は歯と口の健康についての特別編です。

こんにちは！在宅歯科衛生士会です。新型コロナウイルス感染症の影響で外出したり、皆さんとお喋りする機会も減っていませんか？
元気なお口を維持するために自宅で毎日取り組んでいただきたい『お口の体操』をご紹介します。

ご飯を食べるときってどこが動いているの？

食べているときは くちびる・舌・頬も使っています。
お喋りをする時も同じです。
今回は、この3つの体操をご紹介します。

舌の運動

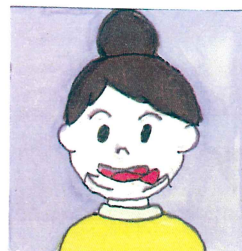
1. 前後に動かそう



ポイント！

歯、くちびるよりも
舌を前に出しましょう

2. 左右に動かそう



ポイント！

舌の側面が、唇の両側に
届くように伸ばしましょう

3. 上下に動かそう

ポイント！

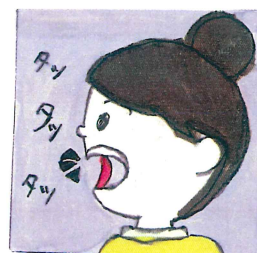
舌の先に力を入れて、
上下に大きく伸ばして
みましょう



4. 舌打ちで音を出してみよう

ポイント！

しっかりと舌を上あごに
押しあてて、音を出して
みましょう



□ 唇 運 動

くちびるの力、お口のまわりの筋力を動かそう

1. 口唇突出



ポイント!

くちびると、アヒルの口の様に大きく突き出してみよう

2. 横引き



ポイント!

口角を上げるようにニッコリと!

頬 運 動

頬を大きく動かしていきましょう

ポイント!

くちびるから息がもれない様に、頬を大きくふくらませましょう



ポイント!

「キュー」と頬をへこませてみましょう



pic by koume

お口の体操 よくある質問

☆お口の体操っていつやるの?

お食事の前にやることで唾液がたくさん出て潤いを与えてくれたり動かすことでお食事を安全でスムーズにとることが出来るようになります。でも、テレビを見ながら…お風呂に入りながら…など『ながら体操』もおすすめです。

☆いろいろな体操 どのくらいやるといいの?

それぞれの体操を 10 回ずつはやりたいですね！
余裕があったら 20 回ぐらい挑戦してみてください！

コロナ禍において、歯科検診もストップしていませんか??

この時期だからこそ、かかりつけの歯医者さんに 歯・入れ歯をぜひみてもらいましょう

