

— 歯あわせ体操 —

最近の研究で、お口の健康を保つことが糖尿病などの生活習慣病の予防や健康長寿の達成につながる事が分かってきました。

口腔機能を高めることで全身の健康を保つ「歯(い)あわせ体操」を紹介しますよ

① 舌体操 …… 舌の筋肉を鍛えだ液がよく出るようにします。



舌を出して上に伸ばす



舌を出して下に伸ばす

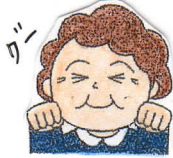


口をじと唇と歯の間に舌を入れ右左にぐるりと回す。

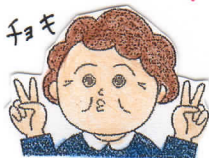


両頬を交互に舌で押す

② 顔面体操 …… 口の機能を向上させ脳に程よい刺激を与えます。



目をしっかり閉じ口元をぎゅっと締めてグー!



目をぱちぱち開け口をタコのようにとがらせてチョキ!



まゆを上げ目を大きく開いてパー!



頬をぷくらませて力を入れてグー!

③ だ液腺マッサージ …… 口の中が潤い食事のみ込みやすくなる。口中の洗浄効果も高まる

耳下腺への刺激



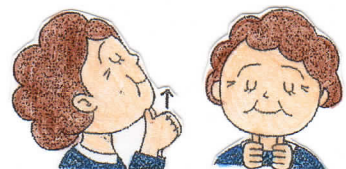
親指以外の4本の指で耳の前の頬を、後ろから前へぐりぐりと回す (10回)

顎下腺への刺激



親指を顎骨の内側のやわらかい部分に当て、顎骨の角の辺りから先に向けて4.5センチを順番に押す。(5回)

舌下腺への刺激



両手の親指で、下から舌を突き上げるようにぐーっと押す。(5回)

④ ハタカラ発声 …… 頬の筋肉を鍛え食物のみ込みを良くする



ハタカラ、ハタカラ...

「ハハハ、タタタ、カカカ、ラララ」
「ハタカラ、ハタカラ、ハタカラ」と
できるだけ、はっきりと大きな声でくり返す。