

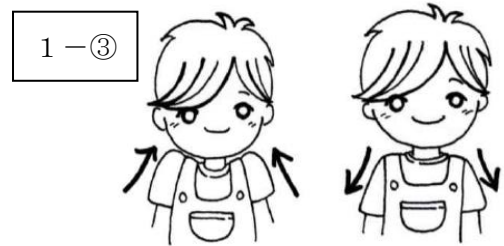
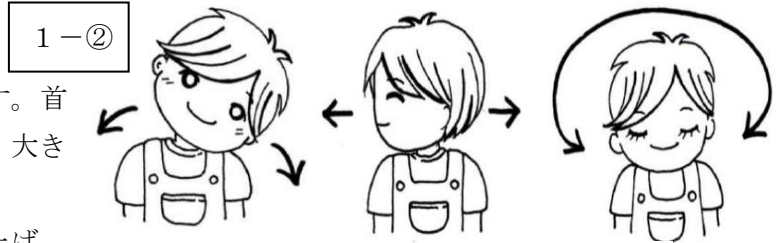
【ウイルスに負けない！からだづくり】 口腔体操をご紹介します。

外に出ないから…とって歯磨きを行わない、という日はありませんか？食事を食べていなくても唾液や水分から菌が発生します。その菌から歯周病や、誤嚥して肺炎になる恐れがあります。

- ポイント** ○ゆっくりと自分のペースで行いましょう。
○食事前に行い、誤嚥予防をしましょう。

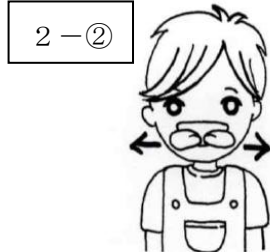
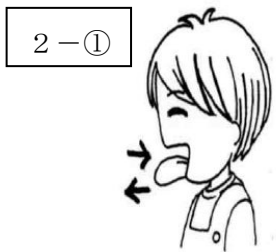
1 首や肩ほぐし

- ① 深呼吸をします。
- ② 深呼吸を繰り返しながら、首の運動をします。首を左右に傾けたり、横を向きます。そして、大きく回します。
- ③ 肩の上下運動です。両肩をすぼめるように上げ、すっと落とす。
- ④ 最後にもう一度ゆったりと深呼吸をしましょう。



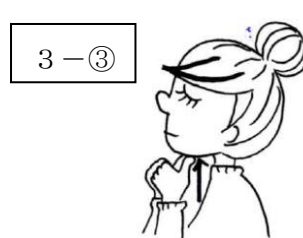
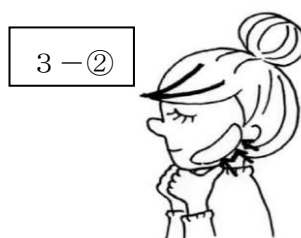
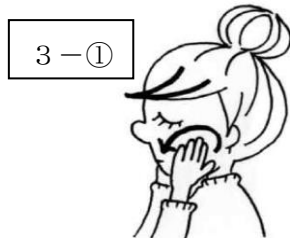
2 舌・顔の体操（それぞれ5～10回程度行いましょう。）

- ① 舌を出したり入れたりします。
- ② 舌を左右に動かします。
- ③ 舌をぐるりと回します。左右両方回しましょう。
- ④ 舌を上下に動かします。
- ⑤ 口をしっかりと閉じて頬をふくらませ、口を左右に動かします。



3 唾液腺マッサージ（それぞれ5～10回程度行いましょう。）

- ① 親指以外の4本の指を使って、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。
- ② 親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの先まで軽く押す。
- ③ 両手の親指をあごの真下に当て、突き上げるようにゆっくりと押す。



口腔の清潔が保つことができるとしっかりと噛むことができ、香りや味、舌触りなどを楽しむことができる他、歯周病の予防や脳を刺激し認知症予防とも関連しています。口腔の清潔を保ち、健口な状態を目指しましょう！

お問い合わせ先 越生町地域包括支援センター 292-5505

※コピー・転載はご遠慮ください。