

舌・のどの筋力アップ

「口腔ケアを始めましょう」

山形市・山形市歯科医師会発行より引用

8. 顔の運動



口を思い切り尖らせて「ウー」と言います。
口を横に開いて「イー」と言います。
上を向いて口を横に引いて「イー」と言います。
3回つづけます。

ウーウーウー イーイーイー イーイーイー

9. 唾液腺マッサージ



1 耳下腺です。両手を頬に当てゆっくり円を描く様にマッサージしましょう。



2 続いて顎下腺です。顎の内側を親指で後ろから前へ5ヶ所くらい押します。



3 舌下腺です。おとがいの下を両側の親指で5回くらい押します。

10. 舌の運動



1 「ペー」と前に出します。出して 戻して 出して 戻して 左右に出します。左に出して 戻します。右に出して 戻します。(2回)

2 唇をゆっくりなめてみましょう。左まわり 右まわり。(2回)

11. 発音



「ハ、ハ、ハ・タ、タ、タ・カ、カ、カ・ラ、ラ、ラ」

できるだけ大きな声を出しながら行います。

ハハハ タタタ カカカ ラララ

パンダのたからものと3回言ってみましょう。

パンダのたからもの
パンダのたからもの
パンダのたからもの



ポイント!

パ 口の周りの筋肉を鍛えます(食べこぼしを防ぎます)。

タ 舌の先を鍛えます(飲み込むための第1歩)。

カ 奥舌を鍛えます(しっかり飲み込むために)。

ラ 舌の動きを良くする(口の中で食物を動かします)。

* 良く動かして、誤嚥・窒息を予防しましょう!