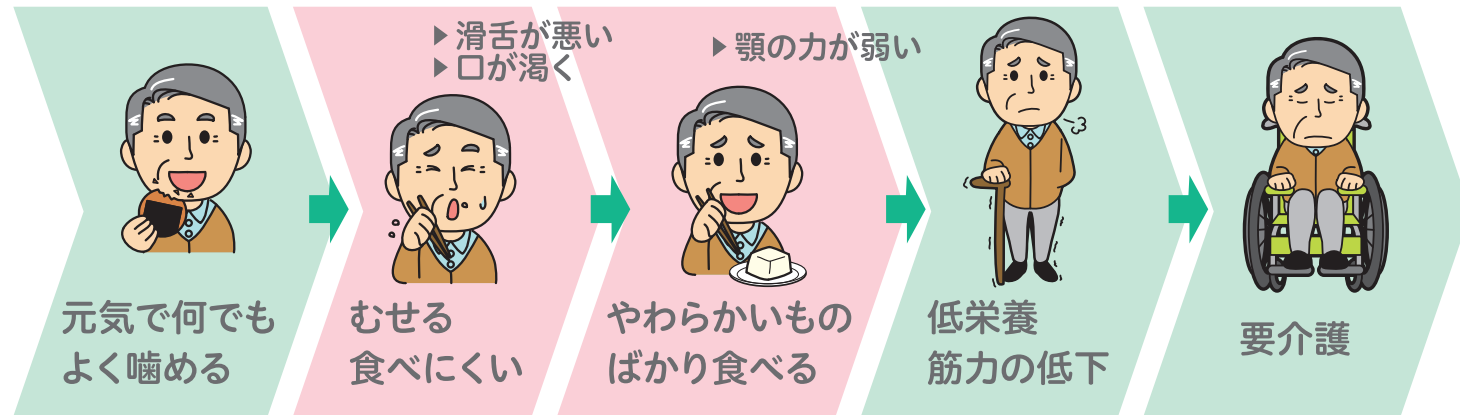


歯と口は「健康の入り口」

よく噛んでおいしく食べることは、健康長寿の秘訣です。
口の機能の衰えは、低栄養につながり、将来の介護リスクを高めます。



「飲み込む時にむせる」「かたいものが食べにくい」などの、口の機能の衰えを「オーラル(口腔)フレイル(虚弱)」といいます。
あだち☆ちゅうりっぷ体操でオーラルフレイルを予防しましょう！

口の中も清潔に！

口の中の細菌には、全身疾患の原因菌も含まれています。お口を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

歯間ブラシ等
自分の口に合った道具を使って、ていねいにお手入れをする

入れ歯も忘れずに！
食事の前には、ぶくぶくうがいをして、口の中の細菌を洗い流す

定期的に歯科医院で歯(入れ歯)のチェックを受ける

保健センターの歯科衛生士へお気軽にご相談ください

- 江北保健センター ☎ 03(3896)4011
- 千住保健センター ☎ 03(6806)2167
- 竹の塚保健センター ☎ 03(3855)5049
- 中央本町地域・保健総合支援課 ☎ 03(3880)5354
- 東部保健センター ☎ 03(3606)4171

監修・公益社団法人東京都足立区歯科医師会
問合せ・データヘルス推進課 ☎03(3880)5601

あだち☆ちゅうりっぷ体操 | オーラルフレイル予防編 |

① お茶や汁物で
むせる
ことがある

② たくあんや厚めの肉など
かたい物が
かめない

③ クッキーやパンなど
パサパサしたものは
口が
かわいて
食べにくい

危険のサイン ①②③

当てはまる人は **ご用心**

口の周りの筋肉が えている可能性も…

衰え



口の周りの筋肉を鍛えて
「健康長寿！」

5分
で
できる!

あだち☆ちゅうりっぷ体操

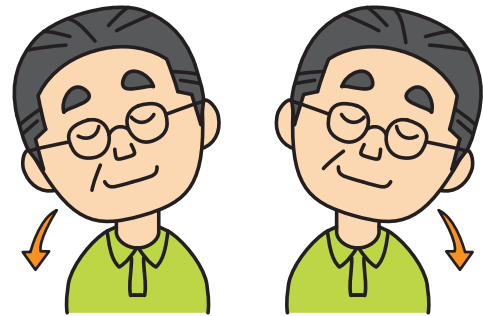
食事の前が
おすすめ!

オーラルフレイル予防編

1 正しい姿勢で首と肩をリラックス 深呼吸・首の体操

①まずは深呼吸…
鼻から大きく息を吸い
一度止めて口からはく

②首をゆっくり左に倒し
正面に戻す
右に倒し正面に戻す



2 お口のうるおいをアップする だ液腺マッサージ (耳下腺)

(耳下腺)



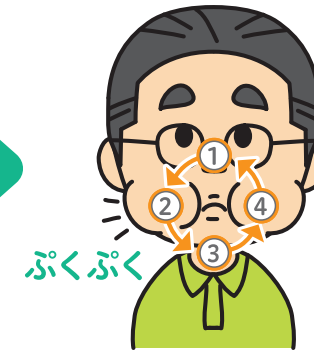
やさしい力で

3本の指で上の奥歯のあたりを
後ろから前へゆっくり回す

5回繰り返す

3 頬と唇の筋力をつける ぷくぷく体操

空気を入れてぷくぷくとふくらませます



唇をしっかり閉じて①～④の
順に空気を入れる (各2回)

- ①上唇と歯の間
- ②右頬
- ③下唇と歯の間
- ④左頬

2周する

4 舌を動かし 飲み込む力をつける 舌の体操

舌をしっかり動かそう



舌をしっかり前に
出してすばやく
ひっこめる



口を閉じて舌で
頬を口の中から
押す(左右)

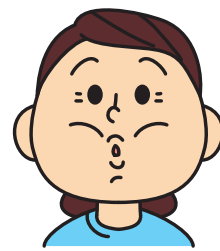


唇の内側を舌で
押しながら右から
1周・左から1周

各体操を2回繰り返す

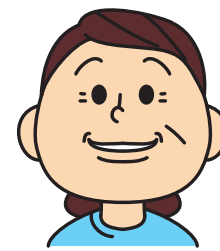
5 ステキな笑顔になる 唇の体操

口のまわりの筋肉
をしっかり使おう



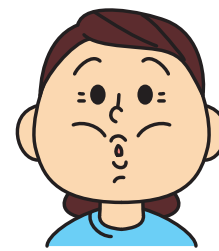
「ちゅう」

カいっぱい
唇を突き出す



「りっ」

口の両端を5秒間
左右に引き上げる



「ぷ」

唇を突き出しながら
5秒間息をはく

2回繰り返す

6 唇と舌の筋力をつける パタカラの発声

舌の位置を意識して
ゆっくり発音する



- ①閉じた口を開けて
「パ・パ・パ」
- ②舌で上あごを押して
「タ・タ・タ」
- ③のどの奥に力を入れて
「カ・カ・カ」
- ④舌尖を丸めて
「ラ・ラ・ラ」

2～3回繰り返す

忙しい時は 3 4 5 の体操だけでもやりましょう!

この体操の一部は区のHPでもご覧いただけます

あだちちゅうりっぷ体操

検索