

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 **衰** えている可能性も…



衰

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

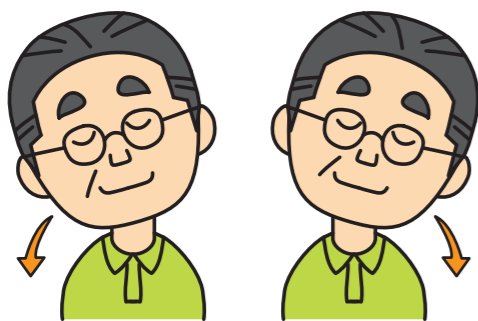
食事の前が
おすすめ!

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)

口を閉じて舌で
唇の内側をまわす
(右まわり左まわり)

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」
力いっぱい
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舌先を丸めて
「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!

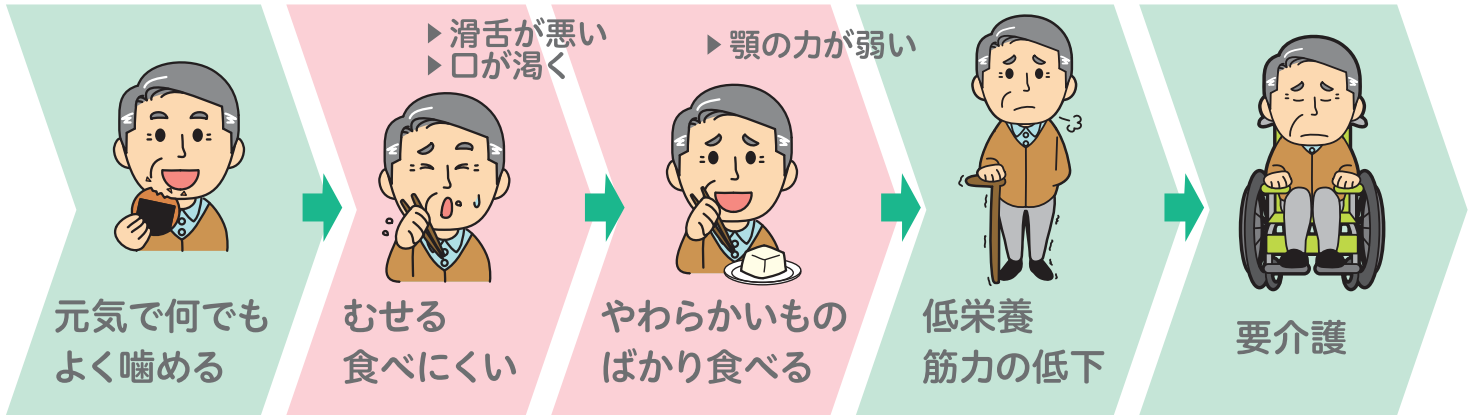
この体操の一部は区のHPでもご覧いただけます

あだちちゅうりっぷ体操

検索

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！

口の中の細菌は寝ている間に増殖します。お口を清潔に保つことで、^{ごえん}誤嚥性肺炎の予防になります。



1日に1回は、ていねいに歯(入れ歯)をみがく



朝起きたら、ぶくぶくうがいをする



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(3888)4279
- 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