

お口の力（口腔機能）低下していませんか？

毎日の美味しい食事や友人とのおしゃべり，楽しく笑ったりと，お口の役割はとても大切です。しかし，お口の力（口腔機能）は気づかないうちに低下してしまいます。年齢とともに，固いものが噛みにくい，食事中にむせる，お口の渴きが気になるなど症状がでてきます。

下の3つの質問に1つでもあてはまる方は，お口の体操を始めましょう！



①最近固いものが食べづらくなった



咀嚼力の低下



②食事中や食後にむせやすくなった



嚥下力の低下



③お口の渴きが気になりだした



口腔乾燥

お口の体操

食事の前や，歯磨きの後
お口の体操を習慣に！

- ①深呼吸をゆっくり3回
- ②頬をふくらましたり，へこませたり 5回
- ③舌の運動 *舌で左右の頬を内側から押す 5回
*口の中で舌をぐるぐる回す 5回
- ④『パ・タ・カ・ラ』『ア・イ・ウ・エ・オ』の発声練習



お口の力(口腔機能)を保ち，健康寿命を延ばしましょう

