

自宅でできる簡単
なフレイル予防

お口のケア編

口の大切さを知ろう

歯を健康に保つことは非常に大切です。ただ高齢になるとこんな症状が出てきます

- むせる
- お口が乾く
- 口臭が気になる
- 食べこぼす など

ぜひ次のようなことに気をつけてみましょう

- よく噛んで3食しっかり食べる
- しっかり声を出す
- ていねいに歯磨きをする（特に食事の前後での「ぶくぶくうがい」も効果的です）
- 定期的に歯科健診を受ける

トレーニングをしてみよう

1. パタカラ体操

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」と5回ずつ大きな声ではっきり発音します。
- ②「パタカラ、パタカラ・・・」と続けて発音し、5回繰り返します。

2. だ液腺マッサージ

**食事前に、それぞれ5～10回ずつマッサージしまし
よう。**

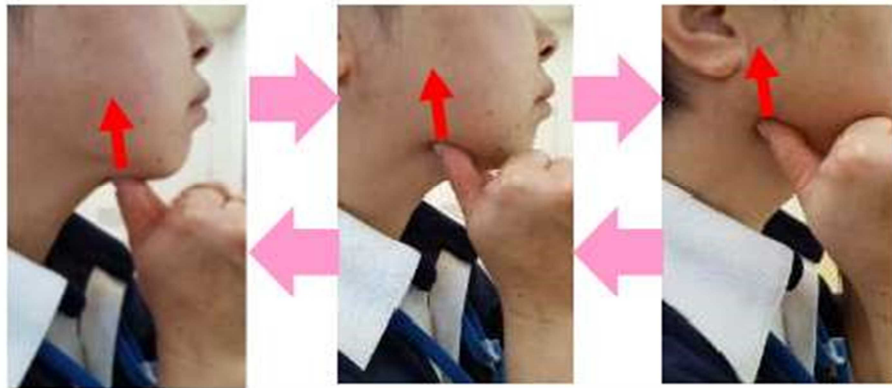
じかせん ①耳下腺マッサージ

手のひらを耳の前にあててゆっくり
円を描くようにマッサージをします。



ぜっかせん がっかせん
②舌下腺・顎下腺マッサージ

あごの下から、あごの骨の内側に沿って、両手の親指を立ててあて、ツン、ツン、ツンと指を押しあてながら左右の手を広げていきます。耳の下まで押したら、あごの下に戻ります。



3. 口の周りの筋力を鍛える体操

口を閉じて、頬を膨らませます。

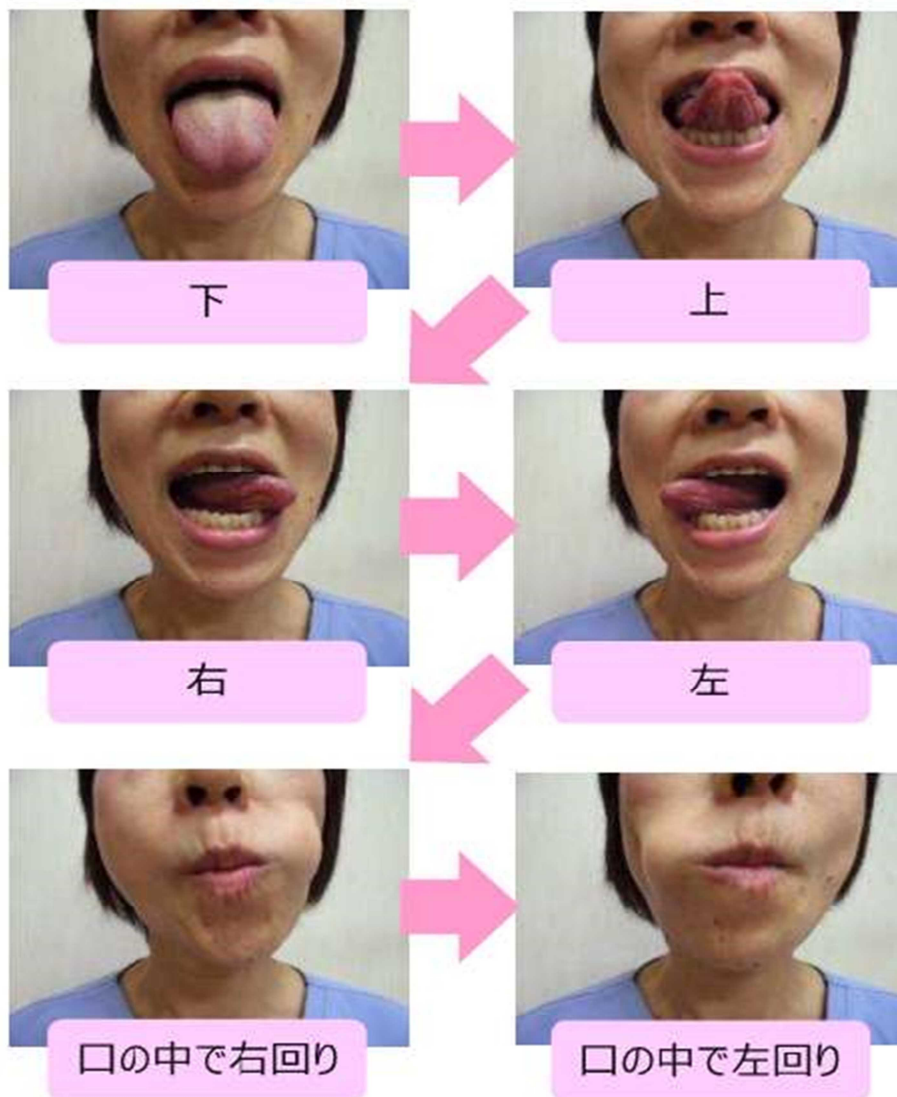
両頬→右頬→左頬→鼻の下→あごと膨らませていきます。

それぞれ 5 秒間ずつ膨らませ、3 回ずつやりましょう。



4. 舌の筋肉を鍛える体操

舌を長く出し、下→上→右→左→口の中で右回り→口の中で左回りの順で動かしていきます。
それぞれ5秒間舌を出します。3回ずつやりましょう。



参考資料：埼玉県ご近所型介護予防プログラム集より引用



お口の健康には、栄養も大切です。バランスの良い食事をよく噛んで食べましょう。