

口から始める健けん口こう体操 ～だ液パワーで機能UP↑～

毎日何気なく行っている「おいしく食べる」「会話を楽しむ」「思い切り笑う」は、口の機能が健康だからこそできることです。いくつでも、いくつになっても元気に生活するために、歯と口の健康づくりに取り組んでみませんか。

だ液の機能に 注目!!

だ液には消化作用だけではなく、口の中の衛生を保つ作用や食べ物を飲み込みやすくする効果もあります。

歯の汚れを
洗い流す

歯のエナメル
質を保護する

細菌の増殖を
抑える

食道や胃の粘膜を
保護する

免疫力を
強化する

1日当たり1～2ℓのだ液分泌がありますが、かむ習慣と大きく関係があり、かみ始めてから30秒後に十分に分泌されます。

最近多い

口腔乾燥症 (ドライマウス)

- ・口の中が乾くもので、だ液の分泌量が減ってしまいます。
- ・高齢になると薬物の服用でなりやすいのでご注意ください…

だ液の分泌を増やし、口腔機能をUP!!

食前が
効果的!

だ液腺マッサージ

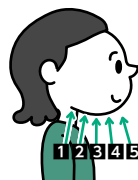
だ液の分泌をよくします ※痛みや腫れがある場合などは無理に実施せず、医師や歯科医師にご相談ください。



耳下腺への刺激
指4本で耳の前のほほを後ろから前へマッサージ



顎下腺への刺激
あごの骨の内側の柔らかい部分を①～④の順に押す



舌下腺への刺激
親指であごの下から舌の付け根を突き上げる

舌体操

それぞれ5回ずつ行います

●口を開けて



舌の先に力を入れ、舌を出したり引っ込めたりする



舌をできるだけ前に出して、左右に動かす



舌を左回り、右回り、口の周りをなめるように交互に回す



舌を出して鼻の頭やあごをなめるように上へ、下へと動かす

●口を閉じて



舌で上唇を押す



舌で下唇を押す



舌で左右のほほを押す



閉じたままで口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)

顔面体操

(グー・チョキ・パー・プー体操)

朝の洗顔後が
おススメ!

脳に程よい刺激が伝わり気持ちがスッキリし、表情を豊かにします

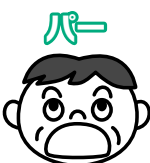
顔全体を使って1日3回を目安に行います。目だけ、口だけ、目と口両方と、順番に行ってもよいでしょう。



目 キュッと閉じる
口 口角を上げ、しっかり閉じる



目 寄り目にして鼻の頭を見る
口 とがらせる



目 上下に動かす
口 大きく開く



目 見開いて左右に動かす
口 しっかり閉じ、ほほを膨らませる



今から始める
けんこう
健口生活

6月4日(火)は
虫歯予防デー

6月4日(火)～10日(月)は
歯と口の健康週間です