



お口の働き

①食べる



②話す



③呼吸する



④表情を作る



必要に応じて、
歯科受診を
しましょう



①～④をスムーズに行うためには、**口腔内が唾液で潤っている**ことです。
唾液が十分に分泌されず、**口腔内が乾燥**するとお口が汚れやすくなります。
また、**頬の内側や歯茎が食物などで傷ついたり、上手く噛んだり飲み込むことが難しくなってきます。**
他にも唾液には、**お口の健康を守る大切な働き**があります。

食事の前に体操♪～口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、 飲み込みやすく、食べやすくなります～

① 姿勢



リラックスして腰掛け
た姿勢をとります。

② 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆ
っくり深呼吸します。

③ 首の体操



ゆっくり後ろを振
り返る。左右とも
行う。

耳が肩につくよう
に、ゆっくりと首を
左右に倒す。

首を左右にゆっくり
と1回ずつまわす。

④ 肩の体操

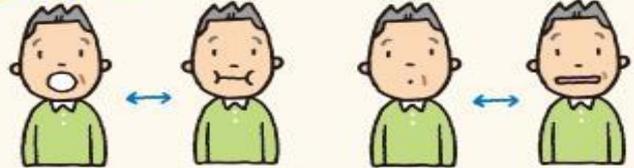


両手を頭上に挙げ、左右にゆっ
くりとさげる。

肩をゆっくりと
上げてからスト
ンと落とす。

肩を前から後
ろ、後ろから前へ
ゆっくりまわす。

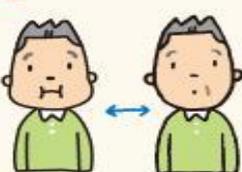
⑤ 口の体操



口を大きく開けたり、口を
閉じて歯をしっかりと噛み
合わせたりを繰り返す。

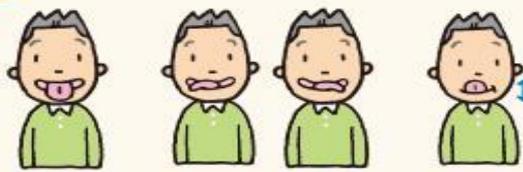
口をすぼめたり、
横に引いたりする。

⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、
すぼめたりする。

⑦ 舌の体操



舌をべーと出す。
舌を喉の奥の方
へ引く。

口の両端を
なめる。

鼻の下、顎の
先をさわる
ようにする。

⑧ 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」を
ゆっくり、はっき
り、くり返す。

⑨ 咳ばらい



お腹を押さえて
エヘンと咳ばら
いをする。