

おうちの口腔ケア通信

今日の
やってみてん
-早口言葉-

きやりーばみゅばみゅの なんかびんたんけを ぎったで きびった
(きやりーばみゅばみゅの 長い髪の毛を ゴムで くった)

川内市医師会在宅医療支援センターが作成した鹿児島弁早口言葉です

お口の機能を支える体操やストレッチ特集

食事前の準備体操



吸って



吐いて



首回し



首を左右に



肩を上げて



肩を下げて



両頬を膨らまして



頬を吸って



舌を右に



舌を左に



舌を前に



舌を奥に

飲み込む力を維持するための体操

嚥下おでこ訓練

顎持ち上げ訓練

ブローイング訓練



額に手を当てて
下に押す



指で顎を持ち上げ
ながら顎を引く



ペットボトルに水を入れ
ストローで吹く

唾液を出すマッサージ

唾液は主に顔の3か所から分泌されていますので
まんべんなく優しくマッサージしましょう。



耳下腺



顎下腺



舌下腺

◎真ん中に向かって唾液を押し出すように優しく
動かすのがコツ

舌や口周りをしっかり動かす体操



舌をぐるぐる



右を膨らます



左を膨らます



鼻下を膨らます



下顎の前を膨らます



頬をすぼめる

あいうべ体操



大きく開けて



顔全体を使って



しっかり前に



全力で

◆鼻呼吸しやすくなります。
◆顔の筋肉をよく動かすと唾液の出
がよくなります。
◆ゆっくり大きく動かしましょう！
◎鼻呼吸は感染症予防や
お口の乾燥予防に効果的です。

ぱたから体操



唇をしっかり閉じて



上顎の前を押して



上顎の奥を押して



上顎を蹴って

◆「かてかてかて」「ばらばらばら」
など組み合わせるとより効果的
◆速さより丁寧にはっきり発音する
ことが大切です。
◎唇や舌の力加減や動きを意識して
行いましょう。