

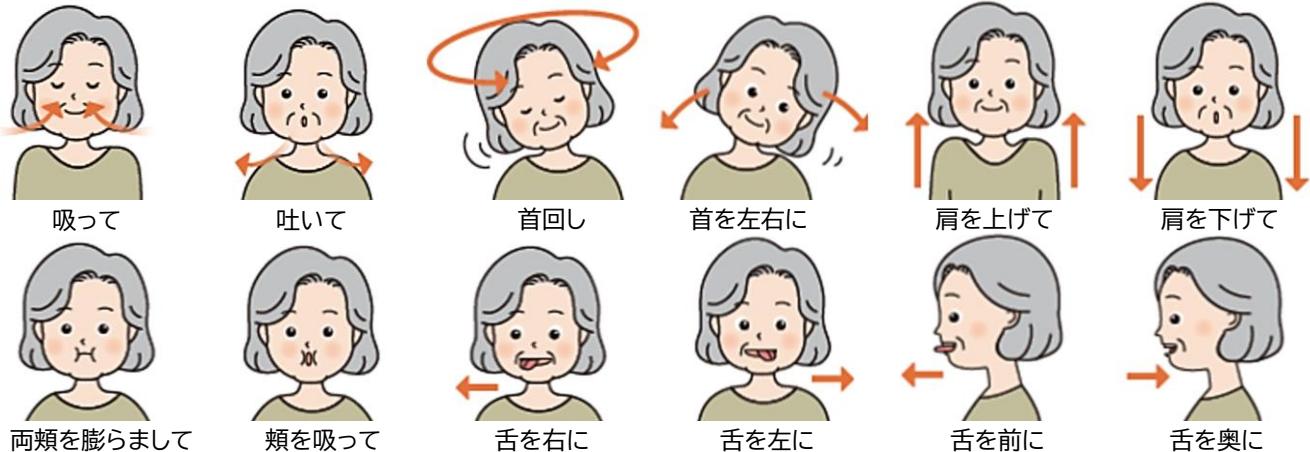
おうちの口腔ケア通信

今日の
やつてみてん
-早口言葉-きゅりーぱみゅぱみゅの なんかびんたんけを ぎつたで きびつた
(きゅりーぱみゅぱみゅの 長い髪の毛を ゴムで くくった)おうちで口腔ケアをする方に役立つ
情報を歯科衛生士がご紹介します

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



飲み込む力を維持するための体操

嚥下おでこ訓練

頸持ち上げ訓練

ブローアイング訓練

額に手を当てて
下に押す指で頸を持ち上げ
ながら頸を引くキャップで圧
を調整可能
ペットボトルに水を入れ
ストローで吹く

耳下腺



頸下腺



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

リハ マッサージ

舌や口周りをしっかり動かす体操



舌をぐるぐる



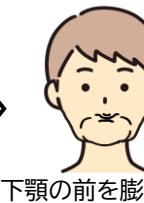
右を膨らます



左を膨らます



鼻下を膨らます



下頸の前を膨らます



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

- ◆「かたかたかた」「ぱらぱらぱら」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。