



お口から始まる 介護予防

# 健口体操

## 8020はねたきりゼロへの第一歩



「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

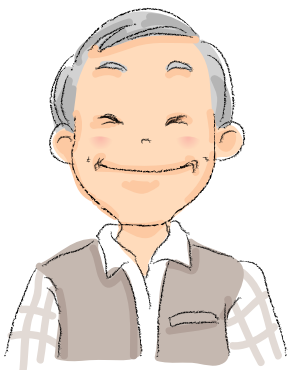
家族や友人と話をしたり、自分の歯で噛んで楽しみながら食事をする事は、毎日の生活にうるおいや生きがいをもたらします。

ことばをうまく話せない、食べ物がうまく飲み込めない、顔の表情をあらわしにくい、口の中がかきやすい、味がよくわからない、口の中に食べ物が残り、口臭が気になる方々のための準備体操が「**健口体操**」です。この体操には①顔面体操 ②舌体操 ③だ液腺マッサージの3種類があります。

今日から始めましょう。

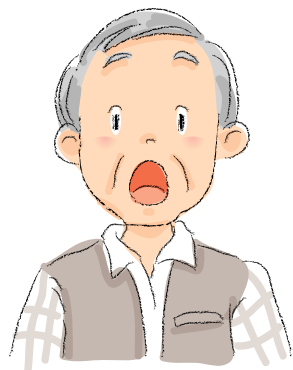
### 顔面体操

1



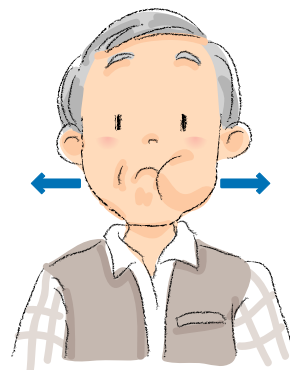
十分息をすい  
くちびるを横にひきほおをあげ  
しっかり目をとじる

2



口と目をおもいきりあける

3



口をしっかりとアププッ  
ほおをふくらませ左右に口を動かす

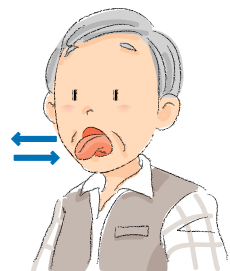
①～③をそれぞれ約10秒間行い、  
いっきに力をぬきリラックスします。  
これを3回くり返します

- 朝の洗顔を行った後、行ってください。表情を豊かにします。
- 食べこぼしなどを予防します。

### 舌体操

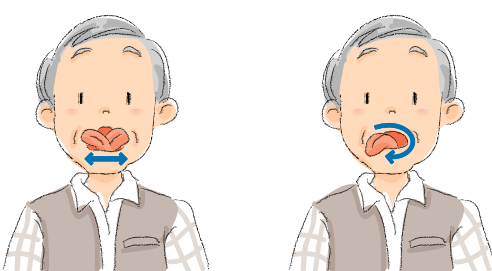
口あけ舌体操  
(それぞれ5回ずつ)

1



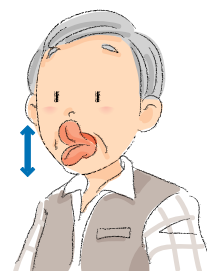
舌をおもいきり出したり  
ひっこめたりする

2



舌をできるだけ前に出し左右に動かす  
口のまわりをなめるように舌を左右にまわす

3



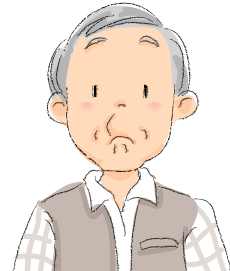
舌を出し鼻のあたみやあごを  
なめるように上下運動

口あけ舌体操と口とし舌体操2つを、  
続けて行ないます

- 食前に行ってください。はっきり発音が出来るようになります。
- かんだり、飲み込みやすくなります。
- 口とし舌体操は、くちびるやほお、あごの動きを整える効果もあります。

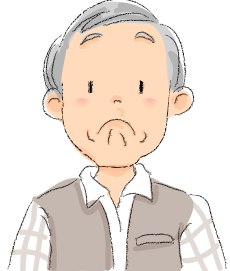
口とし舌体操  
(それぞれ5回ずつ)

1



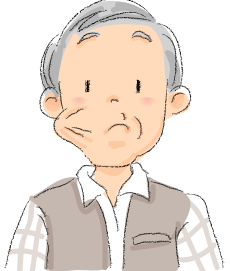
舌で上のくちびるを押す

2



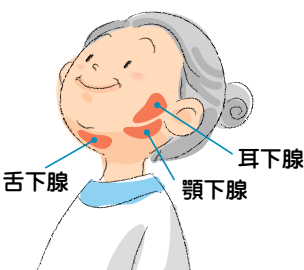
舌で下のくちびるを押す

3



舌で左右のほおを押す  
舌を左右かわるがわるまわす

### だ液腺マッサージ



まずは位置の確認を

1 耳下腺への刺激

♪人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯のあたりをうしろから前へ向かってまわす (10回)



2 顎下腺への刺激



♪親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳のしたからあごのしたまで5か所くらいを順番に押す (各5回ずつ)

3 舌下腺への刺激

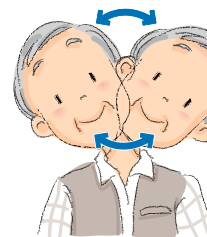


♪両手の親指をそろえ、あごのましたから舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す (10回)

①～③を2～3回くり返します

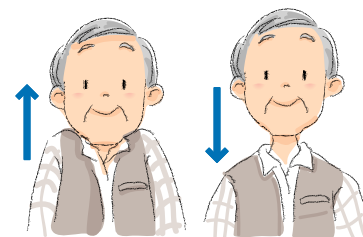
嚥下力(飲みこむ力)が弱まっている場合には

健口体操の前後に首や肩の体操を行ない、スムーズに飲みこむための嚥下練習を追加すると効果的です



首の体操

♪首を左右にゆっくり傾ける (5回)



肩の体操

♪首をすぼめ、肩をあげ、スッと力をぬき肩をさげる (10回)



嚥下練習

♪呼吸を整え、だ液をゴクンと飲みこむ (続けて2回)

※嚥下練習は、歯みがきしたあとで！  
健口体操の後出てきただ液で練習しましょう。

- 食前に行ってください。
- だ液がたくさん出るようになり、口の中もきれいになります。