

お口の体操編①

※食事の前に行うとより効果的です。

体力を維持するために体を動かすように、お口の健康を保つためには、お口の体操が必要です。

お口の体操をすることで、顔や舌の筋肉・神経を刺激し、口や舌の動きがなめらかになり、唾液が出やすくなります。

じゅんび

まずは、背筋をのばして、椅子にゆったり座りましょう。

1



鼻から大きく息を吸いこみ、
口をすぼめてゆっくり吐く。

2



首を左右に
ゆっくり傾ける。

3



肩をすぼめるように上げ、
ストンと下げる。

4



パパパ、タタタ、カカカ、
ラウラを大きな声で言う。

お口の体操編②

※食事の前に行うとより効果的です。

かお

1



十分に息を吸ったら、
唇を横にひき、
頬をあげ、目を閉じる。

2



口と目を思いきり
あける。

3



アップアップをするように
頬をふくらませ、左右に
口を動かす。

お口の体操編③

※食事の前に行うとより効果的です。

した

1



舌をできるだけ前に出し、引っ込める。

2



鼻の頭やあごをなめるように上と下に動かす。

3



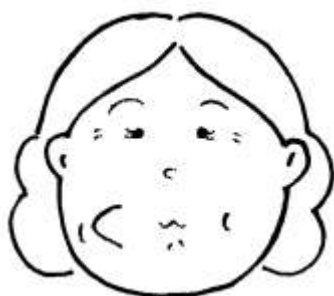
舌を口角の向こうへ左右に動かす。

4



口のまわりをなめるように、左右にぐるぐる回す。

5



舌で左右の頬を押す。

6



口の中で舌を左右にぐるぐる回す。

お口の体操編④

※食事の前に行うとより効果的です。

だえき



1



親指をのぞく、4本の指を頬にあて、後ろから前へ回す。

2



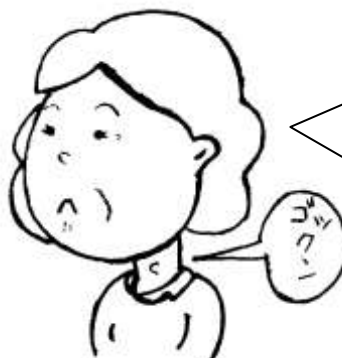
親指をあごの骨の内側にあて、耳の下からあごの先まで5か所くらい押す。

3



親指をあごの真下にあて、上に押す。

飲みこみ



呼吸を整え、だえきを飲みこむ。

歯みがきやうがい
いで口の中をきれいに
した後、お口の体操で
出ただえきを飲みこ
みましょう。

入れ歯編①

歯がなくなった部分に入れ歯を入れると、噛む力が回復したり、かみ合わせが悪くなるのを防いだりすることができます。

お手入れの方法

食べた後と
寝る前に

入れ歯用
歯ブラシで

はずして
みがく

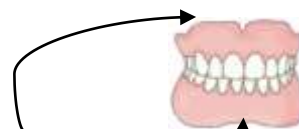


水を張り、水を流しながら洗いましょう。

注意してみがきたい場所



部分入れ歯の
バネの周り



入れ歯の裏側

寝るときは・・・



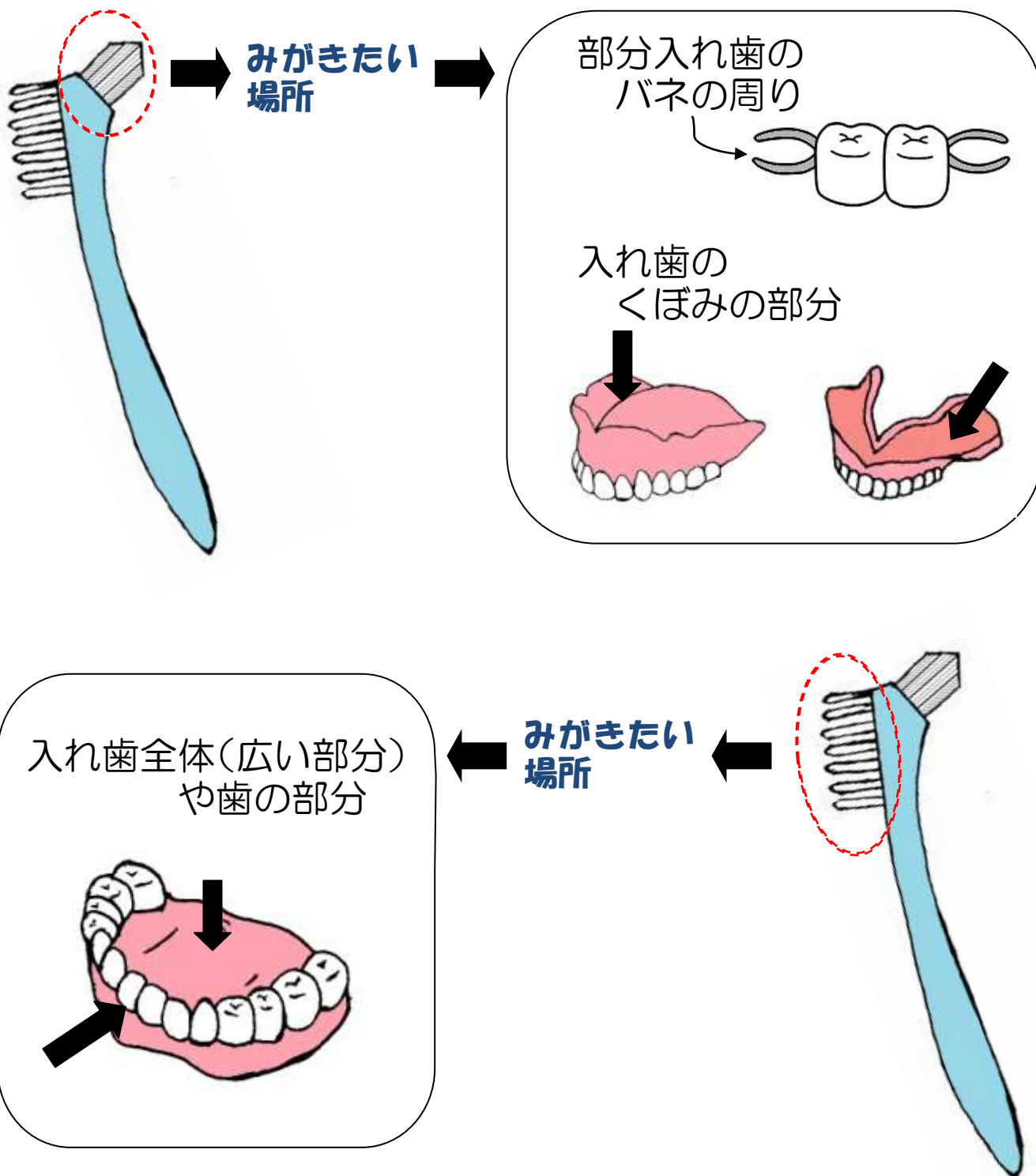
入れ歯は徐々に合わなくなってくるものです。
我慢したり、自分で調整したりせず、歯医者さんに定期的にみてもらいましょう。

きれいに洗った後、一晚、
入れ歯洗浄剤にひたしましょう。

入れ歯編②

入れ歯用歯ブラシの使い方

入れ歯用歯ブラシには、ブラシが2種類ついています。
2種類のブラシを使い分け、入れ歯をきれいにしましょう。



かかりつけ歯科医をもちましょう

自分では取りきれなかった歯垢は、歯ぐきに炎症を起こしたり、肺炎を起こしたりします。定期的に歯科医院で歯のクリーニングを受けましょう。



あなたの“食”を応援します！



南区では、高齢者の豊かな食生活を応援するため、「南区の食“風土”を考える会」を立ち上げています。

この活動では、高齢者向けレシピ集「お手軽メニュー集」の配布や栄養に関する教室、高齢者の食の実態の調査等を行っています。

お問合せ・相談先

広島市南保健センター（南区厚生部健康長寿課）

〒734-8523 広島市南区皆実町一丁目4-46

電話：(082) 250-4108

FAX：(082) 254-9184

高齢者の生活・保健・福祉に関するご相談はあなたのお住まいの地域包括支援センターへ

相談先	住所	電話
広島市大州地域包括支援センター	南区南蟹屋一丁目 10-12	(082)581-6025
広島市段原地域包括支援センター	南区段原南二丁目 12-27 パルルアイビル 2 階	(082)261-8588
広島市翠町地域包括支援センター	南区出汐二丁目 3-46	(082)252-5500
広島市仁保・楠那地域 包括支援センター	南区東本浦町 26-8 たおビル 2 階	(082)286-6112
広島市宇品・似島地域 包括支援センター	南区宇品御幸二丁目 13-12	(082)252-6456