

### ①深呼吸（3回）



鼻から吸う

- 鼻から大きく吸う。

一度息をとめて



口から吐く

- 口からゆっくり「ふ〜」と吐く。

「口腔ケアの手引き」（財）日本口腔保健協会より

### ②口の開閉（3回）



- ゆっくり大きく開ける。

あ〜〜!!

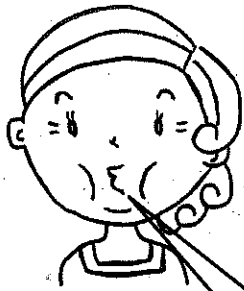


- しっかり閉じ、口の両端に力を入れる。
- 舌を上あごに押し付ける。
- 奥歯を噛みしめる。

ん〜〜!!

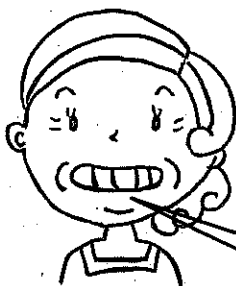
「口腔ケアの手引き」（財）日本口腔保健協会より

### ③唇の体操（3回）



- 唇をひよっとこのように、「うーっ」と前にとがらせる。

う〜〜!!



- 唇を横にひき、「いーっ」と歯を出す。

い〜〜!!

「口腔ケアの手引き」（財）日本口腔保健協会より

### ④舌の体操（3回）



まっすぐ前に出す!!

- 口を大きく開け、舌を「べーっ」とできるだけ長く出す。



鼻まで届け!!

- 上の唇をなめる。



左〜

右〜

- 口の両端をなめる。

「口腔ケアの手引き」（財）日本口腔保健協会より

## ⑤舌まわし（5回ずつ）

食べる前にはこの運動!!



- 口を閉じたまま、口唇の内側をなめるように回す。（左回り5回、右回り5回）
- できるだけ遠くに舌で押すようにゆっくりと。
- たまった唾液をのみこむ。

「口腔ケアの手引き」（財）日本口腔保健協会より

## ⑥発声練習



- パ：唇を強く閉じ、破裂させるように開いて発声。
- タ：舌尖を上の前歯の裏につけ、それを離すことで発声。
- カ：舌を喉の奥に引いて発声。
- ラ：舌を丸めて、舌尖を上あごにつけ、勢いよく離して発声。

「口腔ケアの手引き」（財）日本口腔保健協会より

唾液の分泌をよくする

## ⑦唾液腺マッサージ

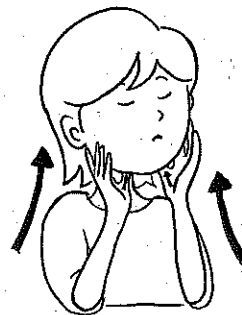
### ●耳下腺（じかせん）10回



- 指全体を、上の奥歯のあたりに押し当て、後ろから前に円を描くように動かす。（10回）

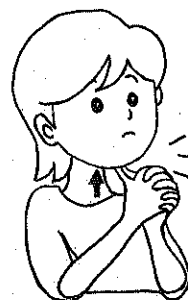
「口腔ケアの手引き」（財）日本口腔保健協会より

### ●顎下腺（がっかせん）



- 親指で、下あごの骨の内側の柔らかい部分を押し上げる。（各部5回ずつ）
- ①耳の下（5回）
- ②指1本ぶん前にずらす（5回）
- ③もう2回、指1本ぶん前にずらす（5回）

### ●舌下腺（ぜっかせん）



- 両手の親指をそろえ、前あごの下を押し上げる。（5回）

「口腔ケアの手引き」（財）日本口腔保健協会より