

①深呼吸（3回）



・鼻から大きく吸う。

鼻から吸う

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〜!!



ん〜!!

・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。

「口ケアの手引き」(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〜」と前にとがらせる。

う〜!!



・唇を横にひき、「い〜」と歯を出す。

い〜!!

「口ケアの手引き」(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〜」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!!



口は閉じたまま。

ゆっくりと、できるだけ遠回り。

最後に、たまった唾液をゴックン!

上唇を押す

左頬

右頬

下唇を押す

・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。

「口ケアの手引き」(財)日本口腔保健協会より

⑥発声練習



「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」

「パタカラ・パタカラ・パタカラ」

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)

「口ケアの手引き」(財)日本口腔保健協会より