



マスクをしたままできる



お口の体操

～ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。
美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう ～

ゲー



①唇をとがらせ
前に突き出す

チョキ



②左右にしっかりと引く

パー



③大きく開ける



唇を閉じ、唇の内側で
舌をぐるぐる回す



①頬をふくらます



②頬をへこます



③左右交互に頬をふくらます



④唇をしっかりと閉じ
上下交互に唇をふくらます

開口訓練



- ①口を最大限に大きく開ける
- ②10秒間 保持する
- ③10秒間 やすむ
- ④②③を繰り返す

● 顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

前舌保持嚥下訓練 (ペロ出しごっくん)



- ①舌を少し前に出し、唇を閉じる
(舌を強く咬まないよう注意しましょう)
- ②そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら
「ゴククーーーーン」と、飲み込む
途中で数秒保ってみましょう

空気を漏らさない
ようにするのが
ポイントです！

食べ物を
食べながら
行っっては
いけません

食前や空き時間に
5回～10回
行いましょう

監修：戸原 玄 教授
東京医科歯科大学
摂食嚥下リハビリテーション学分野

発行：日本歯科衛生士会
制作協力：熊本県歯科衛生士会
イラスト：福岡県歯科衛生士会