



マスクをしたままでできる



# 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頬をへこませる



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

## 開口運動



- ①口を最大限に大きく開ける
- ②10秒間保持する
- ③10秒間休む
- 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

(ベロ出しごっくん)



- 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  
東京医科歯科大学  
摂食嚥下リハビリテーション学分野 教授

イラスト：福岡県歯科衛生士会

## がんばり カレンダー

★体操を実施したらチェックしましょう！  
イイことがあるかも…

お名前

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
日曜																																
チェック欄																																