

マスクをしたままでできる！お口の体操

① 長引くマスク生活のなかで

私たちの生活は、マスク着用がすっかり定着しました。

ウイルスによる感染症予防や花粉・PM2.5などによるアレルギー症状の予防のために、この先もマスク着用生活が続くことでしょう。一方で、マスク常着による「隠れ口呼吸」が増えていることも心配されます。

日本歯科衛生士会ホームページでは「マスクをしたままでできる！お口の体操」のポスター、リーフレット、集団指導に使えるイラストのほか、分かりやすい動画も公開しています。ぜひご活用ください。



② こんな方・こんな時にオススメ

食べ物、飲み物の飲み込みにくさを感じている方や“むせ”が気になる方

安全なお食事のためには、唇・舌・お口周りの筋力の維持が欠かせません。「私はまだ大丈夫」という油断は禁物です。

マスクに隠れて「口呼吸」になりがちな方

口呼吸になると口の中が乾燥し、むし歯菌や歯周病菌などの細菌が増えやすくなります。

緊張しやすい方
大舞台で実力を発揮したい方

大切なプレゼンテーションや面接の前にお口の体操をすると、口の中が潤い、リラックス効果が得られます。最高のパフォーマンスにつながるかも！

食事の前にお口の体操をすると、唾液がしっかり出て味覚が敏感になり、食事がもっと美味しいくなる効果も！ 美味しく安全に食事を楽しめるよう、皆さんだけでなく、まわりの方にもぜひおすすめください。



マスクをしたままでできる!

お口の体操

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

こちらから
『お口の体操』の
動画が見られます。



[YouTube
7分40秒]

グー



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

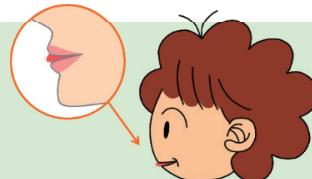
開口運動



- 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

● 頸関節症の人や、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)



食べ物を食べながら
行ってはいけません

- 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
「ゴックーーン」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

(公社)日本歯科衛生士会ホームページ
トピックス 2020年10月21日 掲載

(公益社団法人日本歯科衛生士会 災害歯科保健委員会)