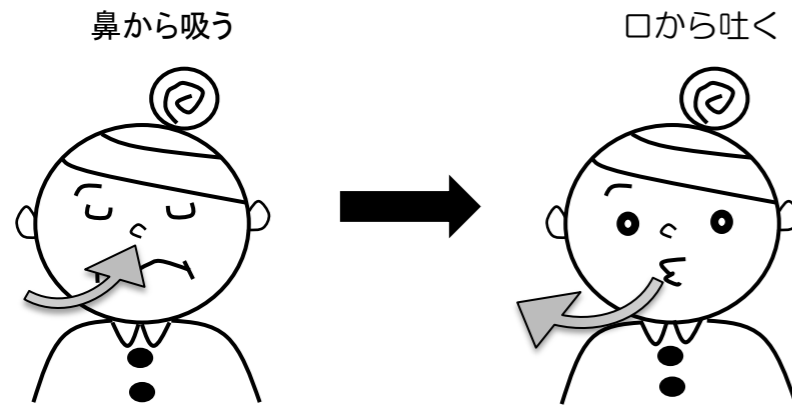


けんこう 健口体操

健口体操でお口の健康を保ちましょう。

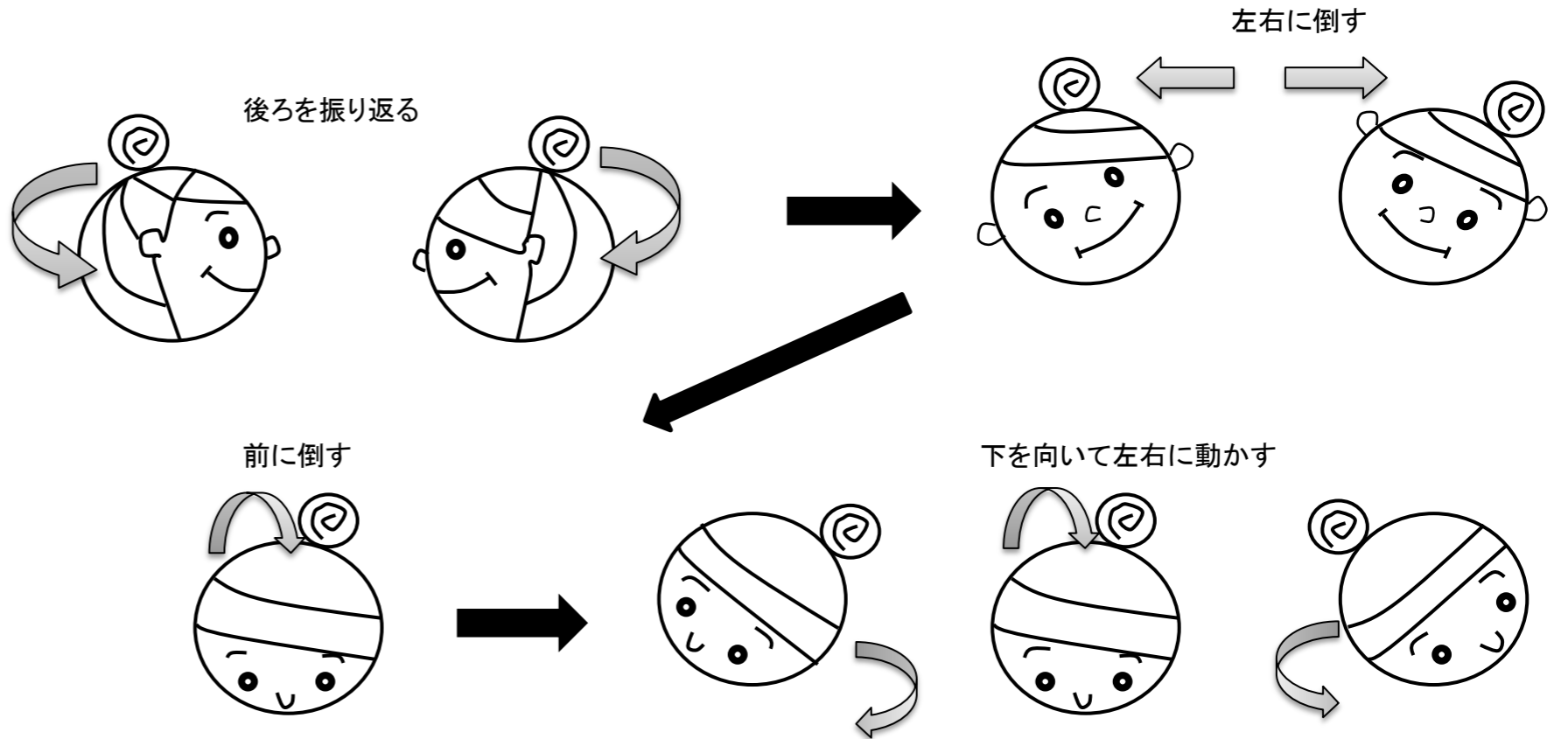
①深呼吸(3回ずつ)

大きく鼻から息を吸って、一度とめてから、肩の力を抜きながら口から「ふー」と息を吐きましょう。



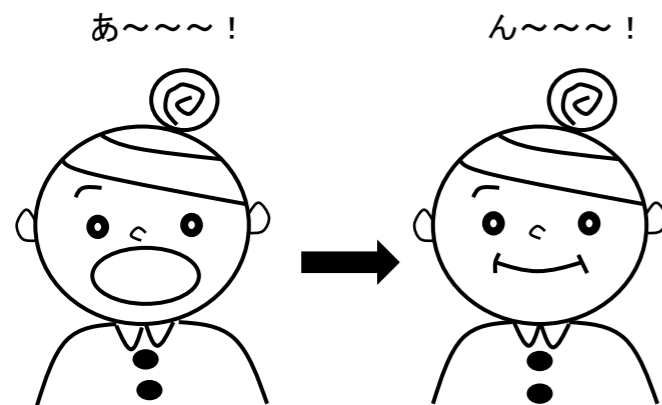
②首の体操(2回ずつ)

ゆっくりと行いましょう。



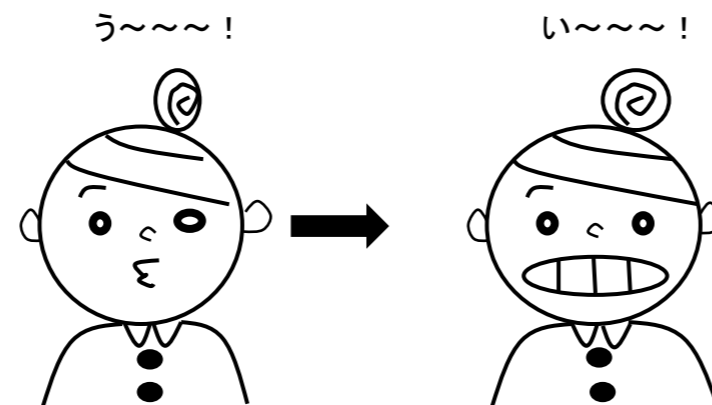
③口の開閉(3回ずつ)

ゆっくり大きく口を開け、次にしっかり口を閉じて奥歯をかみしめましょう。

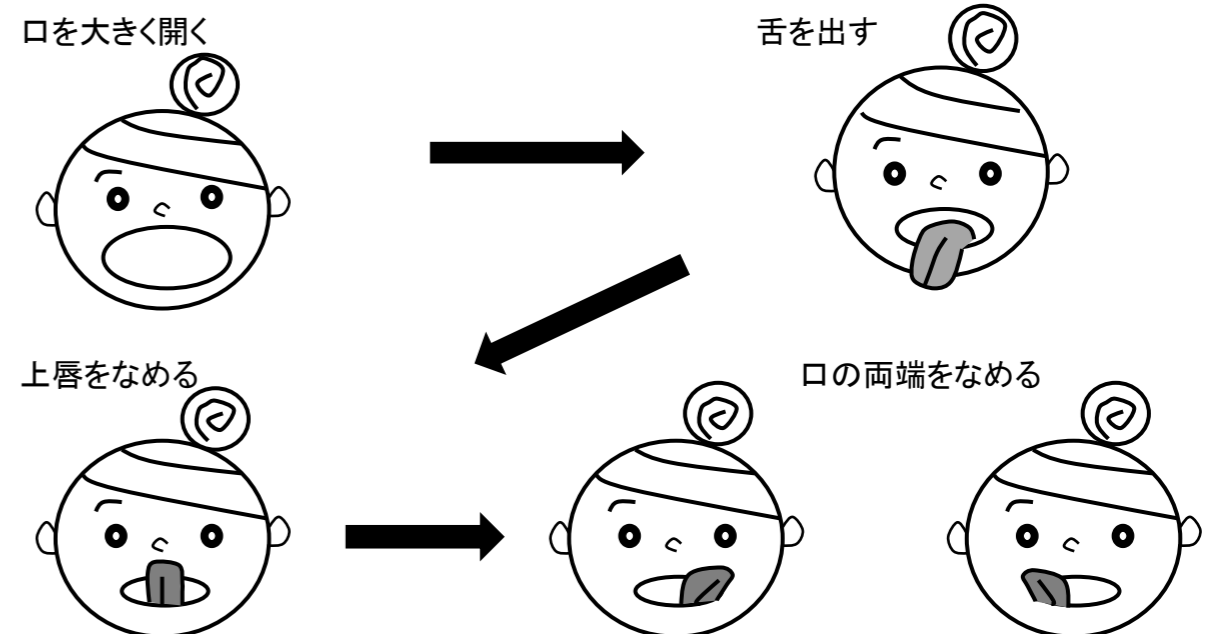


④くちびるの体操(3回ずつ)

口をとがらせ、次に横にひいて上下の歯を出しましょう。

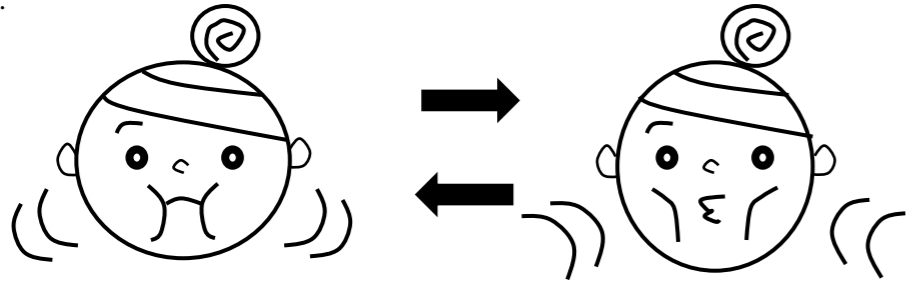


⑤舌の体操(3回ずつ)



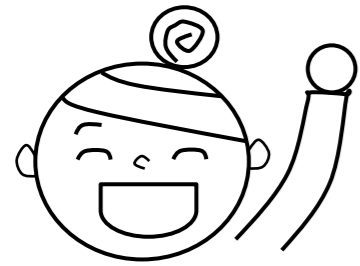
⑥ほおをふくらます(3回ずつ)

ほおを大きくふくらませたり、すぼめたりしましょう。

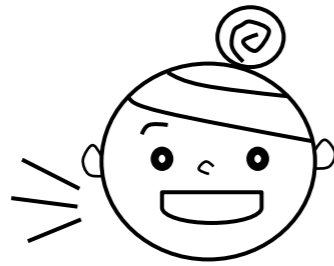


⑦発声

おなかの底から大きな声を出しましょう。



「エイエイオー！」2回



「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」1回
「パタカラ」3回

⑧せきをする

両手で机などをおしながら、おなかに力を入れて「ゴホン」と強くせきばらいをしましょう。

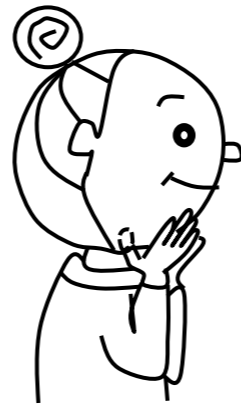


ゴホン
ゴホン

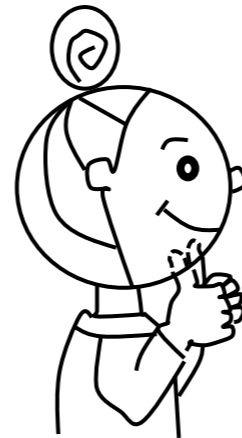
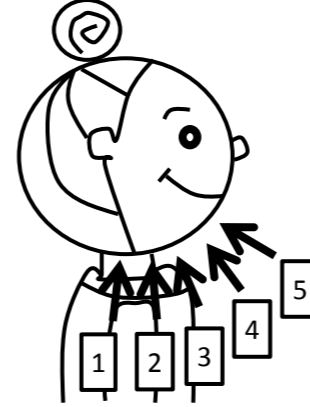
⑨だ液腺マッサージ



耳下腺への刺激
指4本で耳の前の頬を
後ろから前へマッサージ

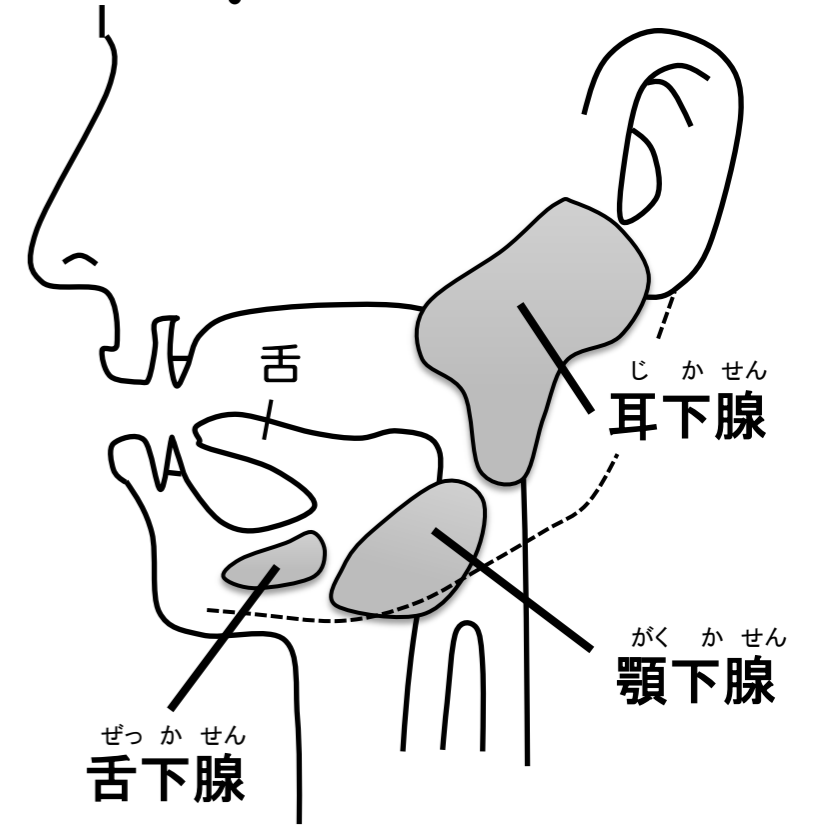


がくかせん
顎下腺への刺激
あごの骨の内側の柔らかい部分を
①～⑤の順で押す



ぜっかせん
舌下腺への刺激
親指であごの下から舌の
つけ根をつき上げる

3つのだ液腺



だ液は上の図のようなところにある、だ液腺を刺激すると出るようになります。

《たいせつなだ液》

- ・食べ物の消化
- ・話したり食べたりするときの潤滑油(乾燥防止)
- ・細菌を取り除く自浄・抗菌作用
- ・むし歯から歯を守る再石灰化

※だ液は口の清潔、体の健康になくてはならないものですが、加齢、服薬、喫煙などで少なくなってしまうこともあります

《だ液が少ないと》

- ・飲み込みにくい
- ・話しづらい
- ・舌や唇が乾燥して痛い
- ・口臭がする
- ・むし歯や歯周病になりやすい

※だ液が十分に出て潤っていることが、口の清潔や体の健康のためには大切です