

だ液腺マッサージ

食事前や、お風呂のリラックスタイムに！

耳の横



耳の下からあごの下まで



あごの下から押し上げる



食事前に
「いただきます！」
のポーズ

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」
※現在閉鎖中

パタカラ体操

食事に必要な筋肉を鍛えよう！

パ

食べ物の取り込み

タ

食べ物を押しつぶす

カ

飲み込む

ラ

食べ物を丸める

運動しながら楽しく実施！

パパパパ



カカカカ



パタカラ



パタカラ

肩回しや伸びをしながら①「パパパパ」②「タタタタ」
③「カカカカ」④「ララララ」を言う等

その場で足踏みしながら、
「パタカラ」を連続8回言う等

筋トレうがい

意識してお口を動かし、噛む力もアップ！

毎日の習慣に！

帰宅後
朝起きてすぐ
歯みがき後

お口の筋トレうがい(ブクブクうがい)

上唇側 10回

右側 10回

左側 10回

下唇側 10回



大さじ1杯
(15ml)
の水の量

次ページもご覧ください

和歌山市 保険総務課

舌ぐるぐる体操

「ゆっくり大きく」 左右3回ずつやってみよう！



唇を閉じ、舌の先を片側の頬の内側に強く押しつけながら、ゆっくり大きく。

歯の表面をなめるイメージで！

出典:東京法規出版 オーラルフレイルを防ぐお口の筋トレ

早口ことば

はっきりと発声して、滑舌も表情もアップ！

「隣の客は よく柿食う客だ」

～他にも探してチャレンジしよう！～

「赤カマキリ 青カマキリ 黄カマキリ」

「カエルぴよこぴよこ、三ぴよこぴよこ。合わせてぴよこぴよこ、六ぴよこぴよこ」 など…

義歯の手入れ

こすり洗いで、ばい菌をおとそう！

① 毎食後、義歯専用ブラシで洗いましょう。



※破損を防ぐため、水をためた洗面器を下に置くか、流しに栓をして水をためておく。

※歯磨剤は入れ歯を傷つけるので使わない。

汚れが残りやすいところ



② 義歯を外した後の、自分の歯もしっかり磨きましょう。



③ 週2～3回ぐらいは、化学洗浄剤を使用しましょう。

④ 定期的に義歯のチェックに通いましょう。

