

健口体操



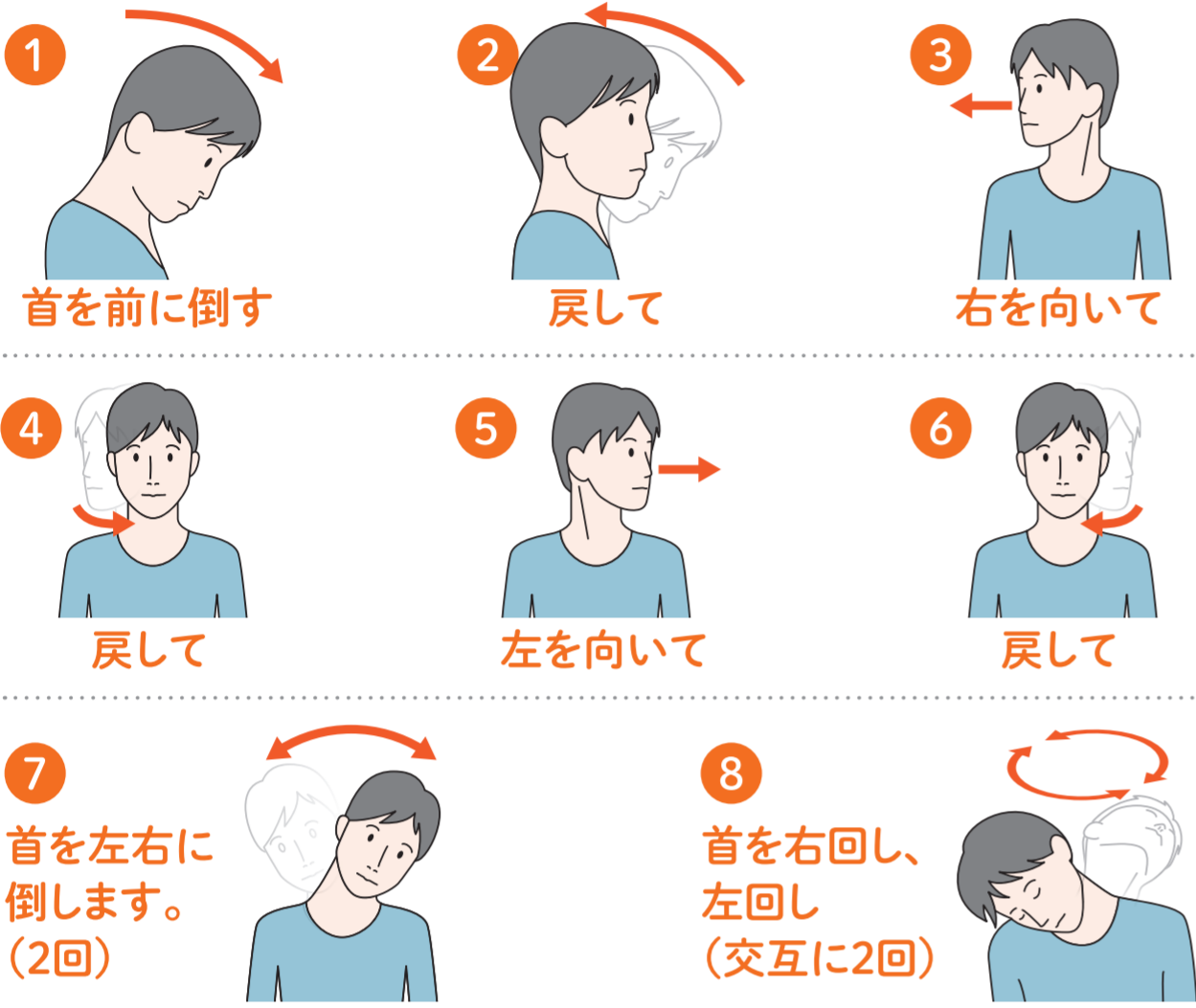
お口には、食べる、息をする、話をする機能があります。この機能を維持、高めるために、リハビリ体操をしましょう。

1 深呼吸

両手をお腹に当て、口から息を出しお腹がへこんだら、今度は鼻から息を吸いお腹が膨らむのを両手で確認しましょう。これを三回繰り返します。

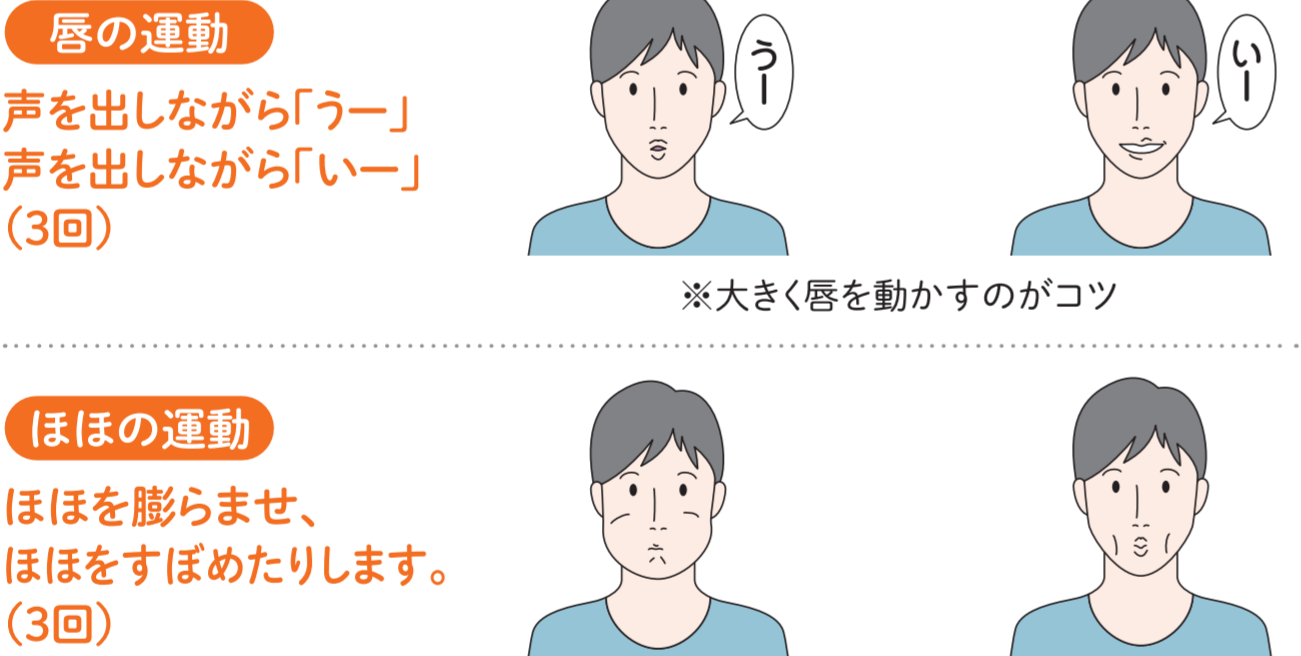
2 首の体操(緊張をほぐす効果)

首の体操は、筋肉のリラクゼーションと筋力アップに有効です。



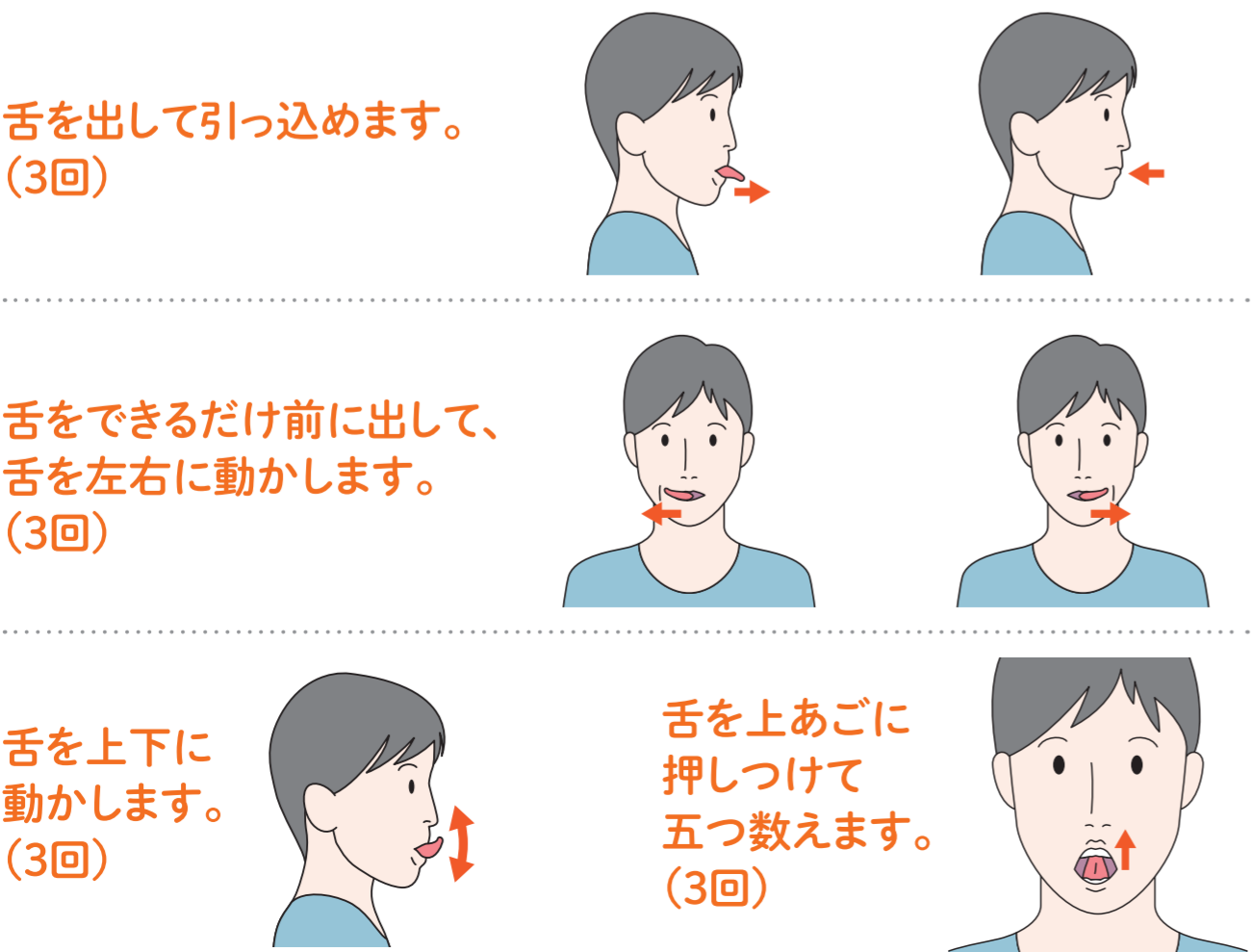
3 唇とほほの運動

この運動は、食べる機能と顔の表情を豊かにします。口の周囲に張りを持たせる運動としても行えます。



4 舌の運動

舌の運動は食べ物を飲み込む時に機能しています。



5 発音訓練

唇と舌を鍛えます。

- パ行は唇をはじくように。
- タ行は舌の先を上の前歯の裏につけるように。
- カ行は舌の奥を上あごの奥につけるように。
- ラ行は舌を丸めるように。

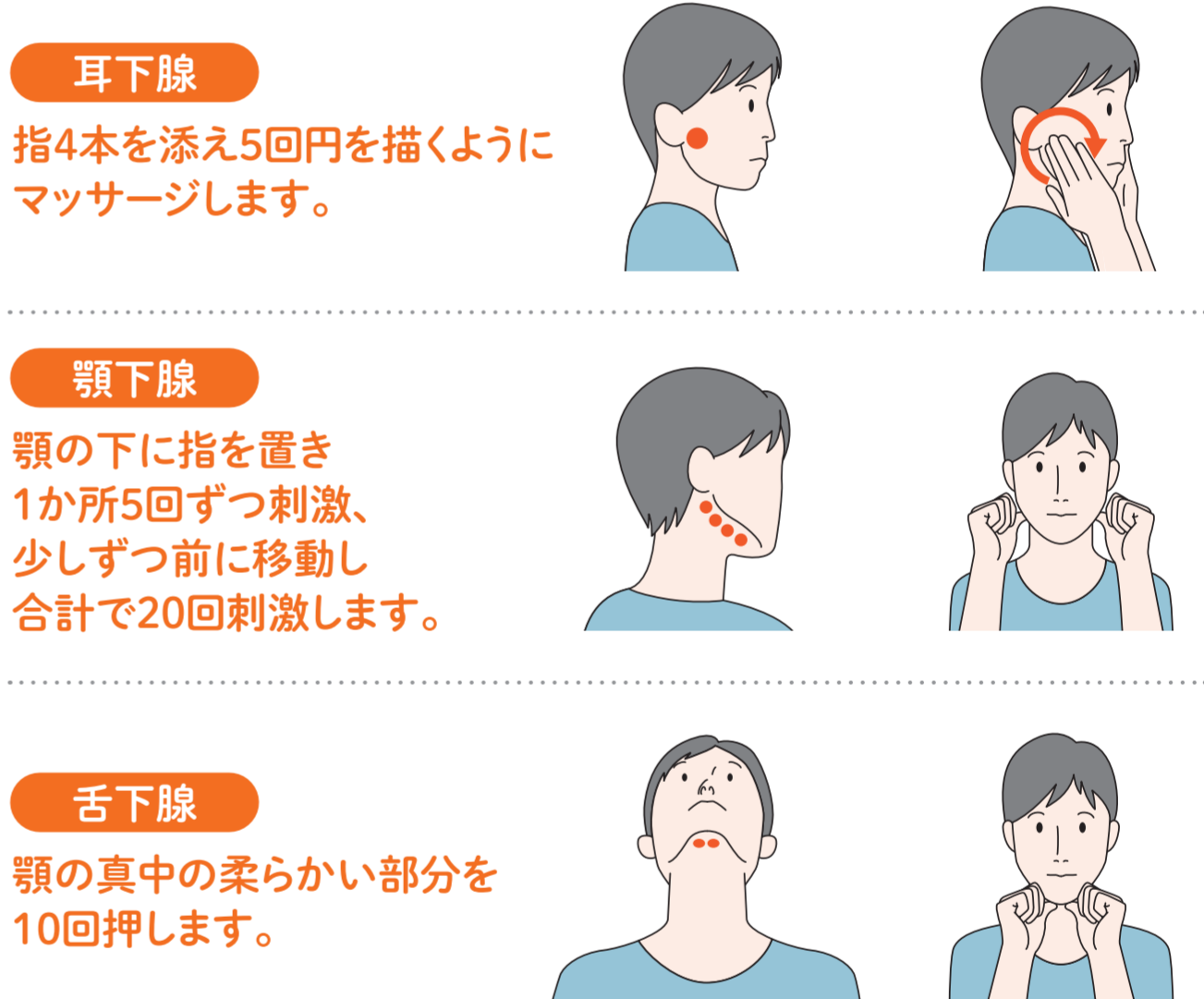
これらの点を意識して発音しましょう。(3回)

例 **かいじ** **ピ**オーネ ※太字は、できるだけ大きくはつきりと!!
マスカット **ロ**ザリオ**ロ**ツソ

6 唾液腺のマッサージ

唾液腺のマッサージをすることで唾液の分泌を促し口の中が潤い口の乾燥を防ぎます。口の中には大きな唾液腺は3か所ありそれぞれにマッサージを行いましょ。

注意
唾液腺が腫れているとき、触って痛い場合は、マッサージは実施しないでください。



7 咳訓練

意識して咳を力強くする訓練です。

- 1 深呼吸しましょう。
- 2 鼻から息を吸って口から勢い良く咳をします。

この訓練は、咳をすることで、誤嚥(気管に異物が入ってしまった)をしたとき、タンがからんだときに吐き出す力をつけます。のどとその周囲の機能、腹筋を鍛えます。3回を目標に行ってみましょう。

山梨県歯科医師会ホームページから健口体操(梨歯ビリ体操)動画がご覧いただけます。

<http://www.yda.jp>



注意
体操は各人の運動能力に応じて、決して無理をせずできる範囲で行いましょう。特に首の体操等を行う際は、高血圧、低血圧の方、頸椎に異常のある方は医師の指示、指導の下で行うようにしてください。体操の途中で異常が見られた場合は直ちに中止し適切な処置を行ってください。

一般社団法人 山梨県歯科医師会