

～健口体操で、いつまでも健康にすごそう～

ぶくぶくうがい



「ぶくぶくうがい」によって唇や頬の筋肉が鍛えられます。いつものうがいよりも少ない水*をを用意して、水が口から飛び出したり、こぼれたりしないように行いましょう。(口を閉じることが難しい方、むせやすい方は、水を含まず行いましょう)

- 1 両ほほをしっかり膨らませて「ぶくぶく」を10秒動かしましょう。
- 2 右ほほだけで「ぶくぶく」を10秒間。
- 3 左ほほだけで「ぶくぶく」を10秒間。
- 4 もう一度両ほほでいきおいよく「ぶくぶく」と10秒間。
- 5 出来る方は上唇を膨らませて「ぶくぶく」、次に下唇を膨らませて「ぶくぶく」とそれぞれ10秒ずつ行いましょう。
- 6 最後は残っている水をまとめて吐き出しましょう。

*フッ化物洗口液を用いると、むし歯予防効果も期待できます。

あいうべ体操



あいうべ体操とは、舌の筋肉をはじめ口元の筋肉を鍛えることで、口呼吸から鼻呼吸にかえる体操です。口呼吸の改善によってさまざまな効果が得られるほか、顔のたるみ・しわの改善による美容効果、脳の血流をアップさせる効果など、多くの効果も得られます。

①～④を1セットとし、2～3回に分けて1日30セットを目標に毎日続けましょう。

舌の体操

舌の機能を衰えさせないための筋トレです。



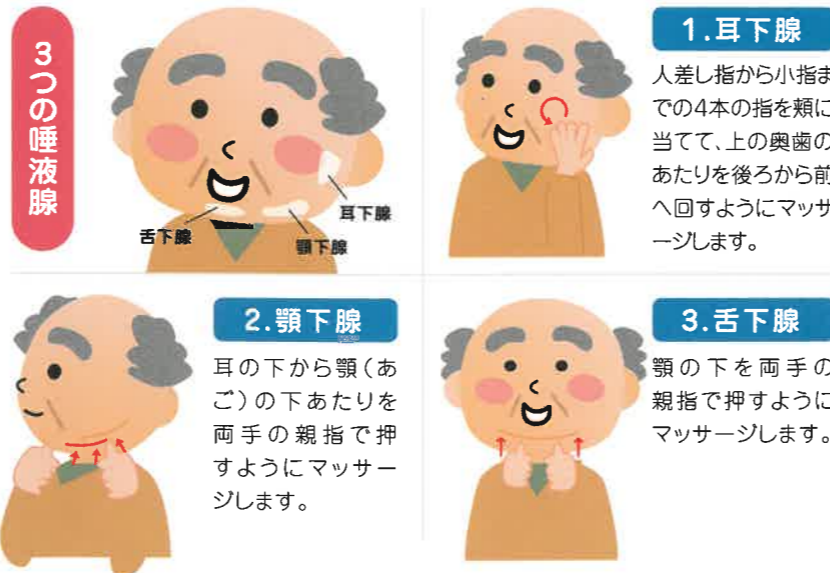
口を閉じて、舌で、頬や唇などを押しながらくるくると回します。右回り3回、左回り3回を1セットとして、1日に3～5セットほど行いましょう。



舌を左右の口角にリズムカルに正確につけます。1往復を1回として、10回ほど行います。1日に3～5セットほど行いましょう。食事前に行うのがおすすめです。

唾液腺マッサージ

唾液が減るとむし歯や歯周病、口臭などのリスクが上がります。軽い力でゆっくりとマッサージすると唾液がじわっと出てきます。



3つの唾液腺

1. 耳下腺
人差し指から小指までの4本の指を頬に当てて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ回すようにマッサージします。

2. 顎下腺
耳の下から顎(あご)の下あたりを両手の親指で押すようにマッサージします。

3. 舌下腺
顎の下を両手の親指で押すようにマッサージします。

痛みなどがある場合は、かかりつけ歯科医へ相談し無理せず行いましょう。



県民の皆様
知ってほしい

オーラル フレイル



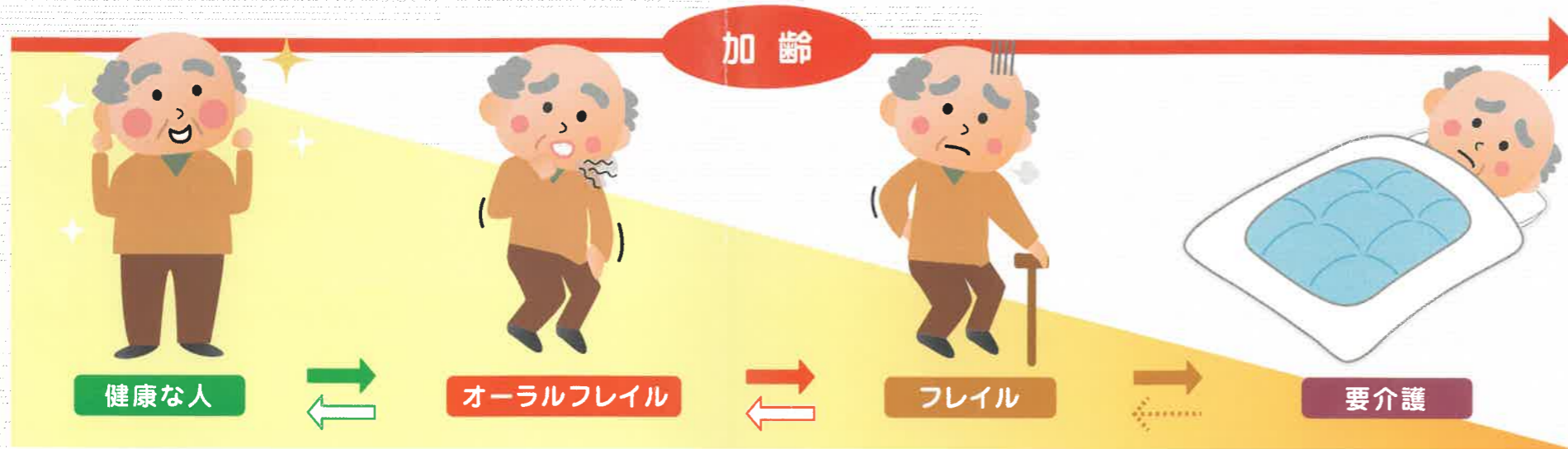
沖縄県
OKINAWA PREFECTURE

一般社団法人
沖縄県歯科医師会
OKINAWA DENTAL ASSOCIATION



オーラルフレイルって何ですか？

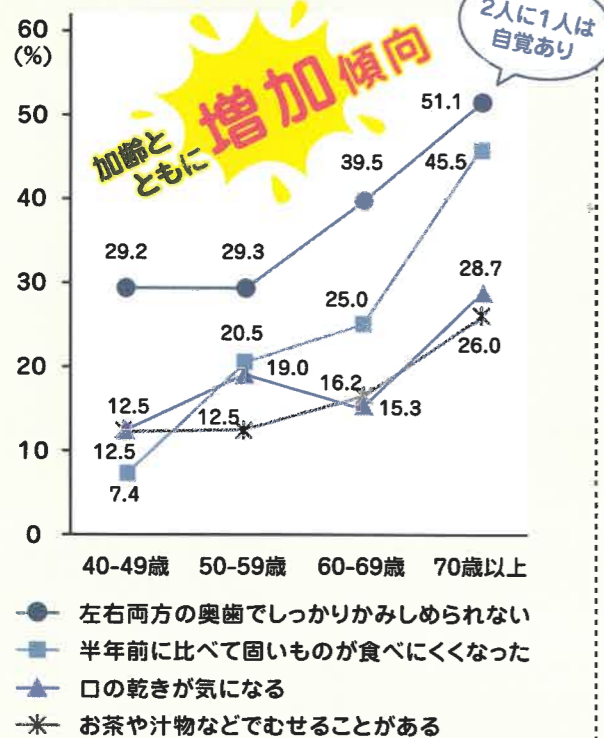
フレイルとは、加齢により心身が衰えた状態のことです。何も対策をとらずに放置していると、要介護状態になってしまう危険性が高まります。その中でも、オーラルフレイルとは、食べたり、話したりする、お口の働きの「**軽微な衰え**」を示す言葉です。オーラルフレイルの予防や、オーラルフレイルの段階で気づき、適切な対策をとることがフレイルの予防に重要です。



お口の働きは多岐にわたります



食事の様子



出典:令和3年度県民健康・栄養調査

オーラルフレイルを自分でチェックしてみよう!

5項目のうち**2つ以上**当てはまればオーラルフレイル



03 むせや食べこぼしがある

01 歯の本数が少ない (自分の歯が20本未満)

04 お口の渇きがある

02 噛めないものが増えた

05 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある

オーラルフレイル3学会合同ステートメントから引用

オーラルフレイル対策

3つの秘訣

1. かかりつけ歯科医をもち定期的に健診・クリーニングを受ける
2. おくち(歯・舌・入れ歯)を清潔に保つ
3. 健口体操で唇・舌・頬を鍛える



オーラルフレイル対策に取り組みましょう!
健口体操のやり方は裏面をみてね♪ →