

効果的な「口腔エクササイズ」

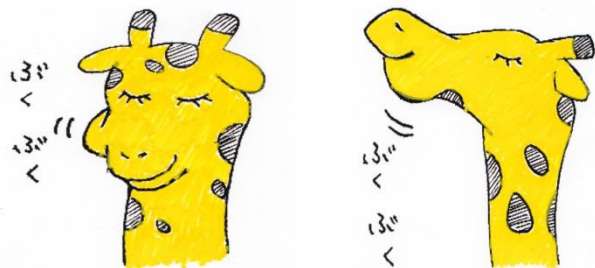
(おいしく食べられる! 楽しく話せる!)

口腔機能を維持・向上のためには、日々のトレーニングも大切。
簡単に実践できる「お口の運動」を習慣化しましょう。

頬の体操

噛む力や飲み込む力を高めることは、歯周病や肺炎の予防に有効とされています。

- ①水を口に含みます。
- ②片側の頬を大きくふくらませて8回ぶくぶくします。
- ③同様に反対の頬でも8回ぶくぶくします。
- ④上唇と歯ぐきの間で、鼻の下をふくらませながら8回ぶくぶくします。
- ⑤あごの上をふくらませて、同様に8回ぶくぶくして終了です。



舌の体操

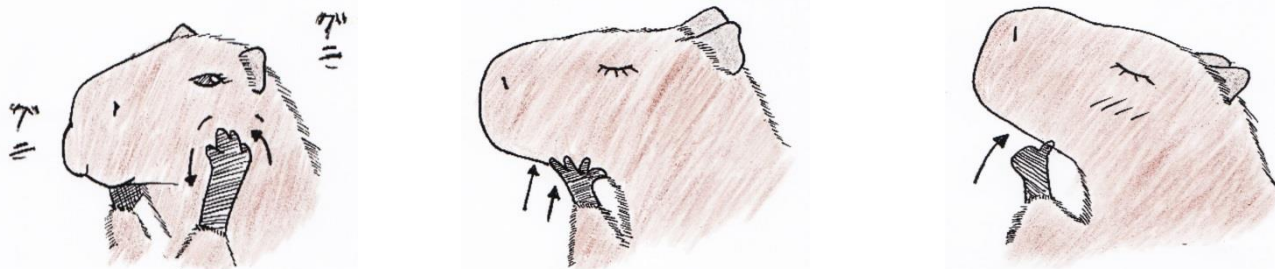
舌の動きやはたらきがよくなり、言葉をはっきり発音するのに、役立ちます。(それぞれ5回ずつ)

- ①舌を、おもいきり出したりひっこめたりします。
- ②舌を、できるだけ前に出して左右に動かします。
- ③口のまわりをなめるように、舌を左右かわるがわるにまわします。
- ④舌を出して、鼻のあたみやあごをなめるような感じで、上と下に動かします。



だ液腺マッサージ

だ液腺(耳下腺, 顎下腺, 舌下腺)への刺激で、さらにだ液がたくさん出るようになります。だ液の働で、乾燥がおさまリ、口の中もきれいになり、口内炎などが治りやすくなります。



①耳下腺のマッサージ

人さし指から小指までの4本の指を頬にあて、耳の下か、上の奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。(10回)

②顎下腺のマッサージ

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらい順番に押す。(各5回)

③舌下腺のマッサージ

両手の親指をそろえ、あごのま下から、舌をゆっくり突き上げるように押します。(10回)

効果的な歯みがき法をマスターしよう！

むし歯や歯周病から歯を守る基本は歯みがき。正しい歯みがきを実践しましょう。

歯みがきの基本動作

①力を入れすぎない

歯ブラシは、ペンを握るように持つ。無理な力が入らないので、細かく動かすことができる。

②みがく順番を決める

あちこちバラバラにみがくのは、みがき残しの原因に。みがく順番を決めよう。

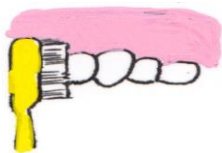
※ ①～⑥のようにみがく順番を決めておけばみがき残しがなくなります。①上の歯の外側 ②上の歯の内側

③下の歯の外側 ④下の歯の内側 ⑤上の歯のかみ合わせ ⑥下の歯のかみ合わせ

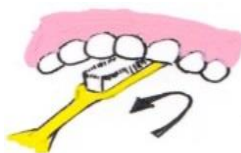
③毛先を軽くあて、こきざみに動かす

歯ブラシの毛先を歯にあわせてあてて、こきざみに10～20回ずつ動かす。

終わったあと、舌で表面を触り、「ツルツル」になっていたら終了
「ザラザラ」しているところがあれば、そこはもう一度



(歯並びがデコボコしているところ)
歯ブラシを立てて1本1本みがく。



(上の前歯内側)
歯ブラシを横にすると毛先が当たらないため、縦に持ちかえ、中央部の毛先を使う。

(上の奥歯の外側)
口を半分閉じて歯ブラシを横にして歯の形に合わせてみがく。



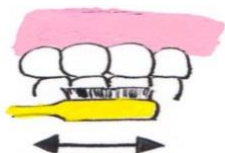
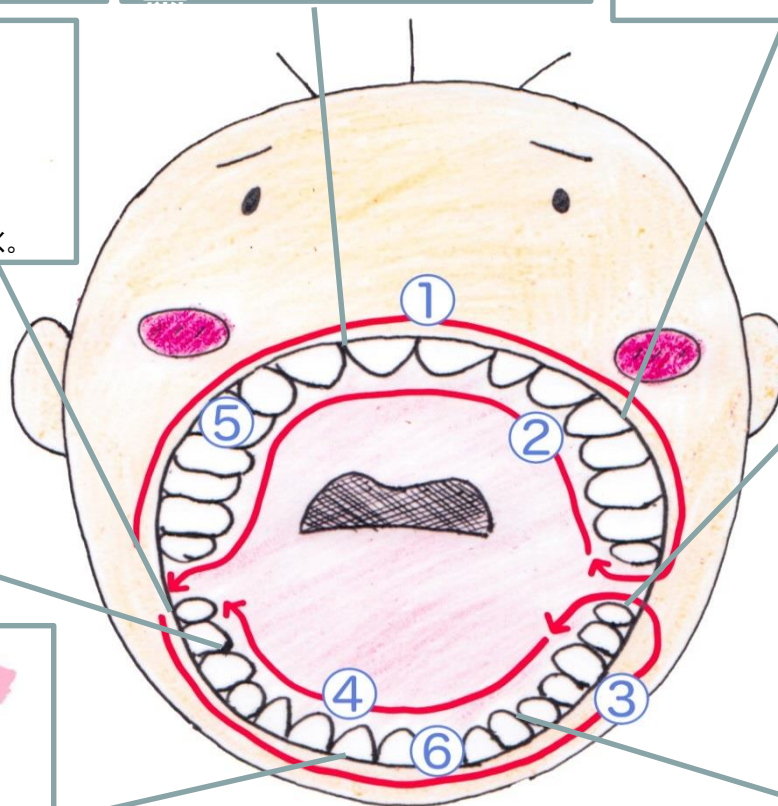
(下の奥歯の外側)
歯ブラシを確実にあててみがく。



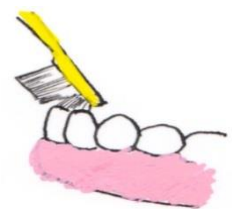
(下の奥歯の内側)
歯ブラシを斜めに入れてみがく。



(奥前のいちばん後ろ)
歯ブラシの毛中央部をあててみがく。



(下の前歯の外側)
歯ブラシを横にして歯並びに合わせてみがく。



(下の前歯の内側)
歯ブラシを立てて、中央部の毛先を使う。