



Dr.佐藤の 歯医者さんは今

Vol.32

介護予防サービスの実際③

健口体操を 覚えましょう (その2)

前稿より、介護予防事業のひとつである「口腔機能の向上」プログラムから、健口体操を紹介していきます。
前回の1・準備体操、2・嚥下体操に続いて、今回は、3・顔面体操と4・舌体操について解説します。

3 顔面体操

(顔面ジャンケン・図1)

顔面体操は、口唇のまわり・頬・眼の周囲の筋肉を動かすことで、脳に適度な刺激が伝わり、神経や組織を目覚めさせて顔の表情を豊かにします。

顔面に麻痺がある場合には、その症状を改善する一助となります。

集団で行うときには、「顔面ジャンケン」として楽しんでみましょう。

4 舌体操

舌体操(図2)を繰り返すことによって、舌の動きや働きがよくなり、言葉をはっきり発音するの役に立ちます。

また、唾液が分泌しやすくなるので、口の中が潤って、食べかすが残りにくくなります。

顔面体操 <図1>

顔面ジャンケン



顔を膨らます
ゲー



口をすぼめる
チヨキ



口を大きく開く
パー

舌体操 <図2>

がんばってやってみてください!



上がり舌



下がり舌



ぐるっと回って
右(左)の舌

イラスト提供 = 香川県歯科医師会