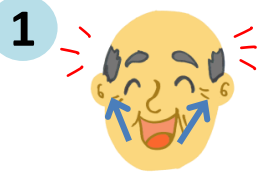
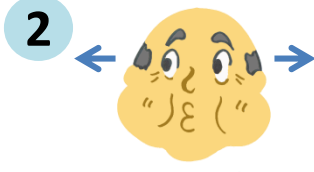


# けんこう 健口体操でお口の機能を高めましょう！

## 顔面体操 食べこぼしの改善に効果的！ 3回繰り返しましょう。



1 頬をあげ、にっこり笑います。(10秒)



2 頬を膨らまし、左右に目を動かします。(10秒)



3 口と目を思いっきり開きます。(10秒)

地域の通いの場  
(地域介護予防拠点)  
で行われている  
「かみかみ百歳体操」  
にも参加しましょう！



## 舌体操 食べ物や薬が飲み込みやすくなります。 3回繰り返しましょう。



1 口を大きく開け、舌を前に出します。



2 舌で上唇をなめます。



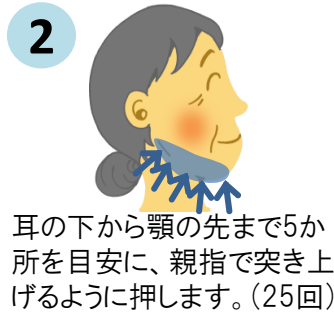
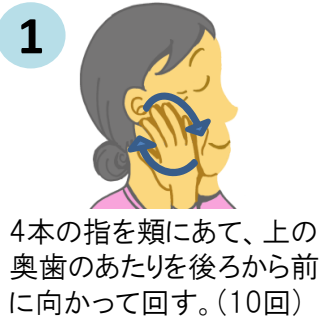
3 舌で左右の頬を押しします。



4 閉じたまま唇の内側をなめるように回します。

右回り  
左回り

## だいきせん 唾液腺マッサージ 唾液(つば)が出て、口の中が潤います。



## 発声運動 飲み込む力を鍛えます。



できるだけ大きな声で！

パ、パ、パ、 タ、タ、タ、 カ、カ、カ、 ラ、ラ、ラ、  
パタカラ、 パタカラ、 パタカラ

※ 5回 繰り返す

## 舌トレーニング 食事中にむせたり、飲み込みにくい方にお勧めです。

舌トレーニング用具を活用して、舌の筋力を強化しましょう！

### 舌トレーニング用具「ペコぼんだ」とは

- 舌の筋力を強化するために開発された自主訓練用トレーニング用具です。
- 自分の舌の状態に合わせて、硬さを選べます。

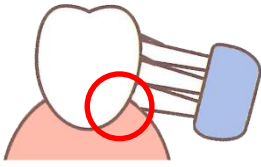


スタート

弱 極めて軟らかめ 軟らかめ やや軟らかめ 普通 硬め 強

# 歯や入れ歯の清掃

## 歯みがきのポイント



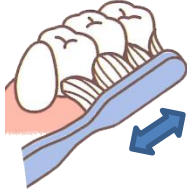
歯と歯ぐきの境目に  
歯ブラシの毛先を  
あてます。



歯と歯の間は、  
デンタルフロスや歯間ブラシ※  
を使いましょう。

※ 歯間ブラシは、自分に  
合ったサイズを選びましょう。

小刻みに  
振動させます。



磨きにくい部分には、毛先が尖った  
ワンタフトブラシが効果的です。



歯ブラシだけではなく、  
歯間ブラシなどの  
補助用具も使って  
お口を清潔にしましょう！

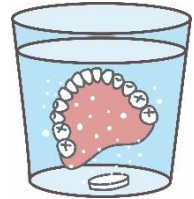


## 入れ歯の清掃

食後は必ず入れ歯をはずして、  
水を流しながら、義歯用歯ブラシ又はかための歯ブラシで洗いましょう。



部分入れ歯の金具が  
かかっている歯は、  
入れ歯をはずして磨き  
ましょう。



寝る前は入れ歯をはずして  
義歯洗浄剤を入れた  
水の中に保管します。

## 舌の清掃

舌が汚れていると、  
口臭が出たり、味覚が悪く  
なったりします。

歯みがきとあわせて  
「舌ブラシ」や「歯ブラシ」  
で優しく掃除しましょう。



ハチマルニイマル

## 8020 いい歯の表彰

- 20本以上 自分の歯があると、何でもよく噛んで  
食べることができ、元気に過ごすことができます。
- 広島市では、80歳以上で「20本以上」自分の歯を  
お持ちの方を表彰しています。



お口の病気を予防し「8020」を目指しましょう！