

# 唾液腺マッサージ

唾液腺マッサージは口の渇きの改善につながります！

じかせん  
耳下腺



親指以外の4本の指で、  
耳の前の頬を後ろから前へマッサージ

耳下腺  
顎下腺  
舌下腺



がくかせん  
顎下腺



親指を顎の骨の内側に当てる。  
耳の下から顎の下にかけて、  
親指で順番に3~4か所押し上げる

ぜつかせん  
舌下腺



両手の親指を  
顎の下にあて、  
ゆっくり押し上げる

最後にたまった  
唾液をゴックン！



## かかりつけ歯科医を持ちましょう！

歯だけでなく、お口全体の健康状態をチェック。定期的に健診を受けましょう！

悪くなってから  
治療するのではなく、  
悪くならないように  
定期的なケアが  
必要です。



港南区歯科医師会 田川 攻 会長

歯科医院では  
日頃から感染予防  
対策を徹底して  
います！



詳しくは 港南区歯科医師会

検索

からだの健康はお口から

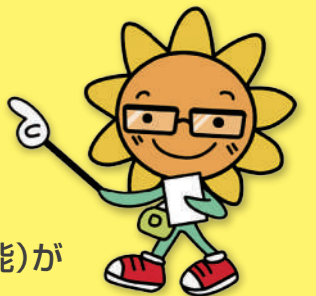
# オーラルフレイル 予防をしよう！

お口の体操・マッサージ

オーラル  
フレイル  
とは…

オーラルは「口の」、フレイルは「虚弱」 = お口の虚弱

嚙んだり、飲み込んだり、話したりするためのお口の機能(口腔機能)が衰えることを言います。はじまりは、**ささいな衰え** です。



港南区ウォーキング推進キャラクター ひまわりくん

こんな症状ありますか？

ささいな衰え

チェックがついた方はオーラルフレイルかもしれません。早めに気付いて適切に対処することが大切です！

- お茶や汁物でむせやすい
- かい物物が噛めない
- 食欲がない
- 滑舌が悪い
- お口が渇く

ささいな衰えをそのままにしておくと…



そうなる前に…



お口の体操をして予防しましょう！

# オーラルフレイルを予防する! お口の体操



オーラルフレイル予防のために、お口の体操が効果的です。  
楽しく美味しく安全に食事をして、楽しい毎日をおくりましょう!

## 準備体操

### 深呼吸



1 鼻から大きく吸って止める



2 口からゆっくり吐き出す

3回繰り返す

### 肩の運動



1 息を吸いながら肩を上げて



2 吐きながらストンとおろす

3回繰り返す

### 首の運動



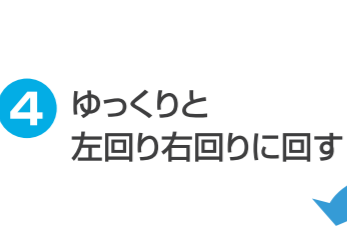
1 ゆっくり後ろを振り返る(左右とも)



2 ゆっくり首を倒す(左右とも)



3 前に倒し起こす



4 ゆっくりと左回り右回りに回す

無理のない範囲で  
3回繰り返す

## 頬の体操

頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップ!



1 唇を閉じて頬をふくらませる



2 息を吸い込み唇を閉じたまま突き出す

頬にくぼみができるぐらい

5回繰り返す

## 口と唇の体操

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしやむせを防ぎます!



1 唇を横に引く



2 唇をとがらせる

5回繰り返す

## 口を閉じて舌の体操

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくします!



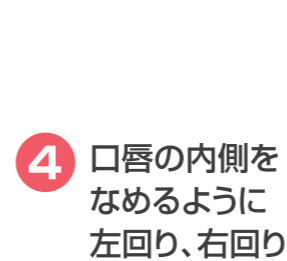
1 舌で上唇を押す



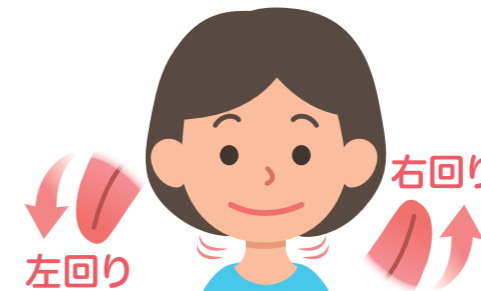
2 舌で下唇を押す



3 舌で左右の頬を押す



4 口唇の内側をなめるように左回り、右回り



最後にとまった唾液をゴックン!

5回繰り返す