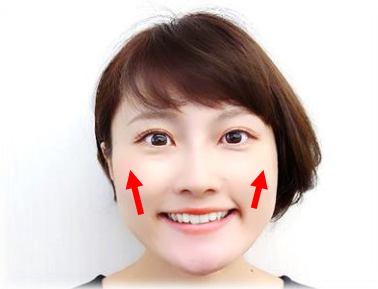


お食事前が効果的！

は 歯つらっストレッチ体操

お口まわりのストレッチは、食べる機能の向上につながり「誤嚥(ごえん)」を防ぐ効果も期待できます。じゅうぶん息を吸ってから、それぞれのポーズを10秒間！これを3回くり返してみましょう！



頬をあげ、ニコリ笑う



アプププをするように
頬をふくらまし、左右に目を動かす



口と目を思いっきり開く

耳下腺
(じかせん)



顎下腺
(がっかせん)

舌下腺
(ぜっかせん)

唾液腺マッサージで 健康度さらにアップ

お口の中には、唾液の出やすいポイントが3つあります。高齢になると唾液は出にくくなります。乾燥したお口を潤す方法は、うがいや、保湿剤の塗布などいくつかありますが、唾液腺マッサージもそのひとつです。唾液腺を優しくマッサージすることにより、唾液の分泌が促され、潤いのある健康なお口に近づきます。

Step1



【耳下腺への刺激】

親指以外の4本の指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって10回ゆっくりと回す。

Step2



【顎下腺への刺激】

親指を顎下の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。

Step3



【舌下腺への刺激】

両手の親指を揃え、顎の真下から下を押し上げるようにグーッと10回押す。