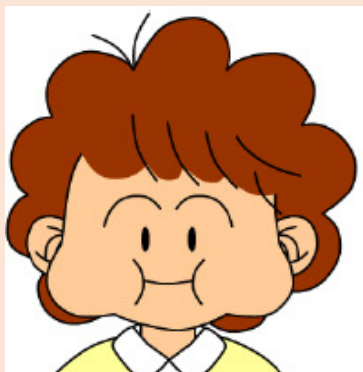


けんこう
健口体操で飲み込む力をアップ!

- ✓ 加齢とともに、のどや舌の筋力が低下し、唾液の量も減り、飲み込みにくくなります。
- ✓ 唾液が少ないと、口の中の雑菌が増えて誤嚥性肺炎につながることもあります。
- ✓ 健口体操をして、飲み込む力をアップしましょう！食事の前に行うと効果的です。

1 ブクブクうがい



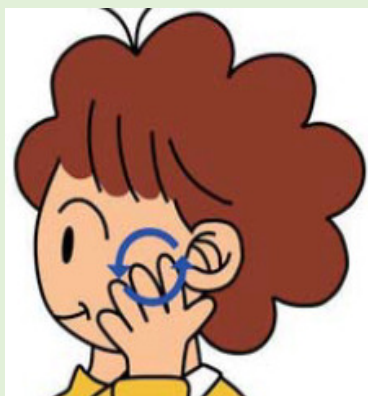
水を口を含み、
頬全体をふくらませて
3回ほどブクブクして
水を吐き出す

2 唾液腺マッサージ

唾液腺の位置を
チェック!

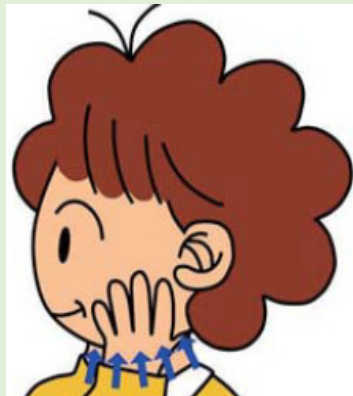


耳下腺



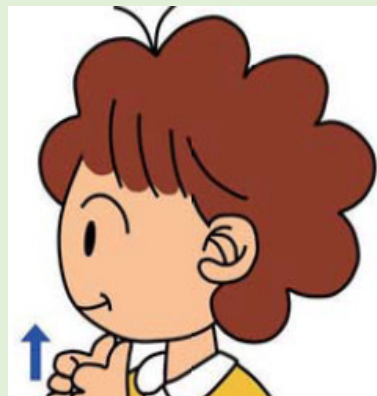
耳の横を後ろから
前に回す

顎下腺



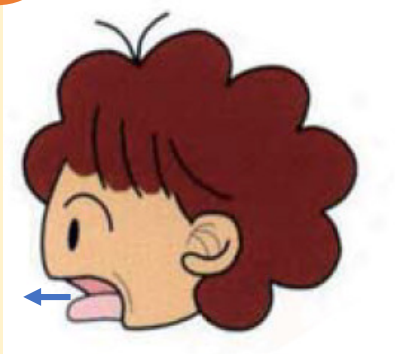
耳の下から顎の下まで
順番に押す

舌下腺



顎の真下から舌を
突き上げるように押す

3 舌の体操



できるだけ前に出す



上下に動かす



左右に動かす