

高齢社会の口腔保健活動

# 口腔機能低下予防のための口腔体操

ブク  
ブク

ブク  
ブク



# 口腔機能低下予防のための口腔体操

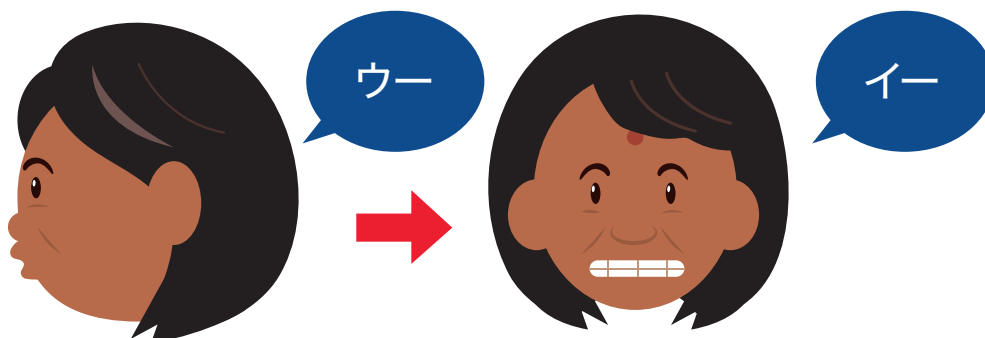
適切な効果を得るには、各運動を1日に1回以上行いましょう。

## 1. お口・舌の動きをスムーズにする体操

唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

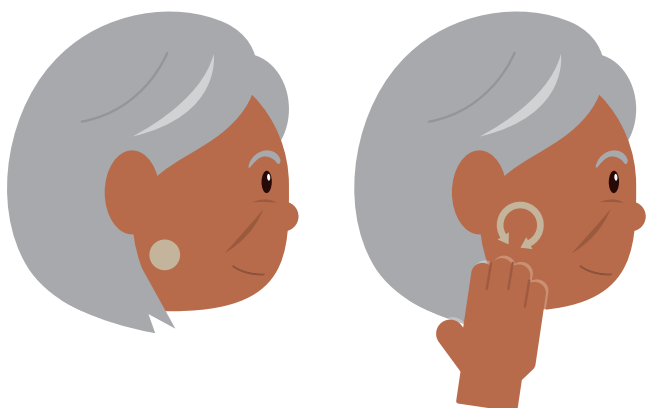
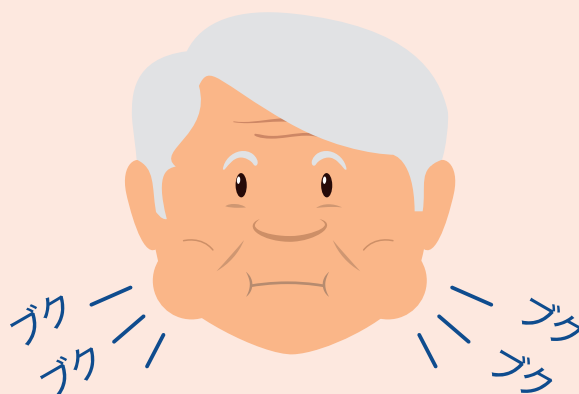
### 唇を中心とした口の体操

1. 唇をすぼめます。
2. 口を水平に開きながら「イー」と発声します。  
10回繰り返します。



### 唇とほほの筋肉運動

- ほほを膨らませた後、  
すぼめるという動きを数回する。  
(水はなくてもOK)

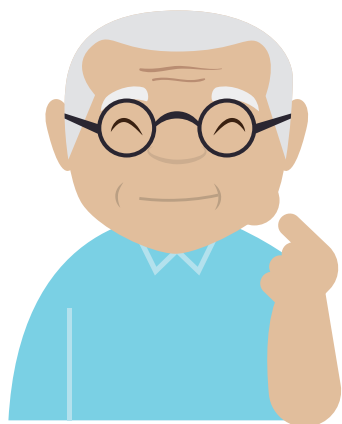


### 耳下腺のマッサージ

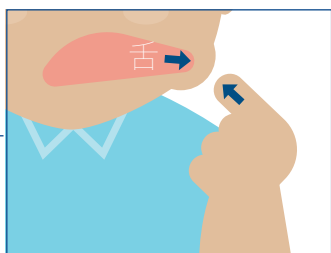
1. 両耳の前(上の奥歯のあたり)を指で円を描くように10回マッサージします。

## 舌の体操(舌圧訓練)

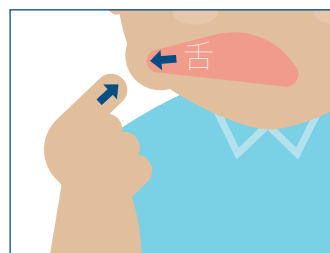
- ① 舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③ それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。  
右のほほでも同じこと繰り返す。



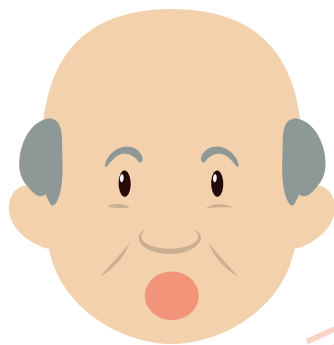
繰り返しましょう



舌尖と指先を  
10回  
押し付け合う



パ・タ・カ・ラ...



## パタカラ体操

- ① 「パ」…唇をはじくように
  - ② 「タ」…舌尖を上の前歯の裏につけるように
  - ③ 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
  - ④ 「ラ」…舌をまるめるように
- それぞれの発音を8回ずつ、2セット行います

パ・タ・カ・ラ...

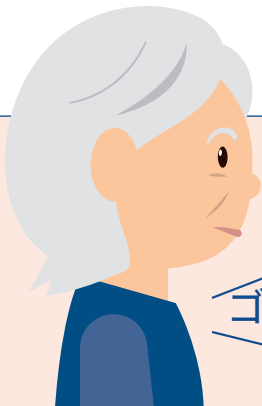
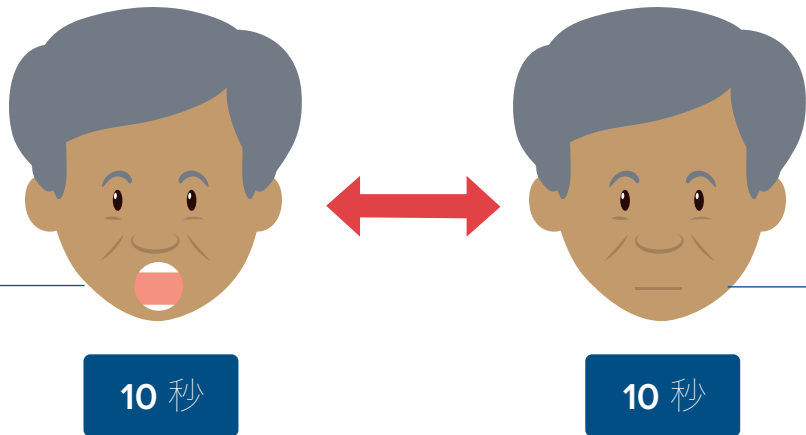
パ・タ・カ・ラ...

## 2. 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

### 開口訓練

1. ゆっくりと口を大きく開けて10秒間キープします。
  2. しっかりと口を閉じて10秒間休みます。
- 1日10秒間X2セット（朝・夕）行って下さい  
※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。



ベロをあまり  
出し過ぎないのが  
コツ！

ゴックン

### ベロ出しごっくん体操

1. 舌をわずかに出します。
  2. 口を閉じて唾液を飲み込みます。
- 10回繰り返します。

### おでこ体操

1. 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします。
  2. へその方をのぞくこみながら、5つ数えます。
- 10回繰り返します。  
首に痛みがある人や高血圧の方は避けましょう。



### 3. 噛むパワー(咀嚼機能)をつける

「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しく安全に食べられます。

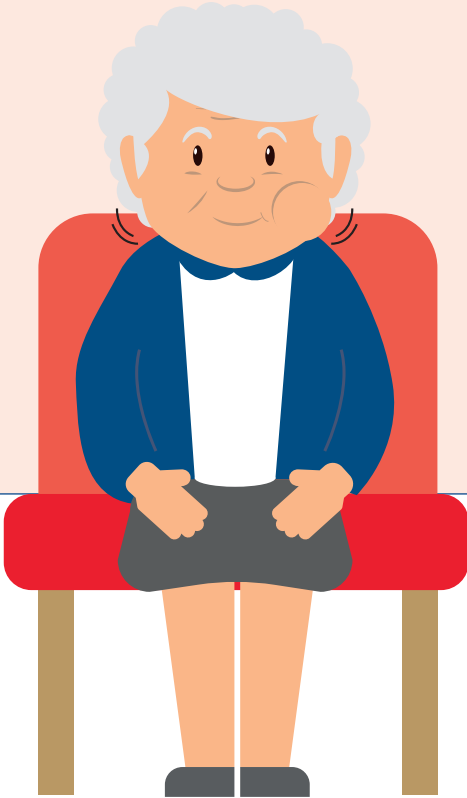
- 姿勢は正しく!
- 左右両側で均等に噛みましょう

#### 咀嚼訓練

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ① 唇を閉じて、しっかりと噛みます。
- ② ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛みます。
- ③ 姿勢を正しく噛みます。



#### 食事のポイント

- ひと口で30回以上噛む
- 口いっぱいに物を詰め込まない
- ひと口ごとに箸を置く
- 食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる
- 歯ごたえのある食材を使う
- ながら食べをしない  
(テレビやスマホを見ながら食べない)



## 4. 滑舌(口唇・舌の巧緻性)をよくする体操

口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

### 早口言葉運動

1. 生麦、生米、生卵  
青巻紙、赤巻紙、黄巻紙  
隣の客は、よく柿食う客だ  
赤パジャマ、黄パジャマ、茶パジャマ
2. すももも桃も、桃のうち  
裏庭には2羽、庭には2羽ニワトリがいる  
交響曲、歌曲、協奏曲  
上流の蒸留水、取水場で事情聴取
3. 坊主が上手に屏風に坊主の絵を描いた  
この竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたかったから竹立てかけた  
今日の狂言師が京から今日来て狂言今日して京の故郷へ今日帰る



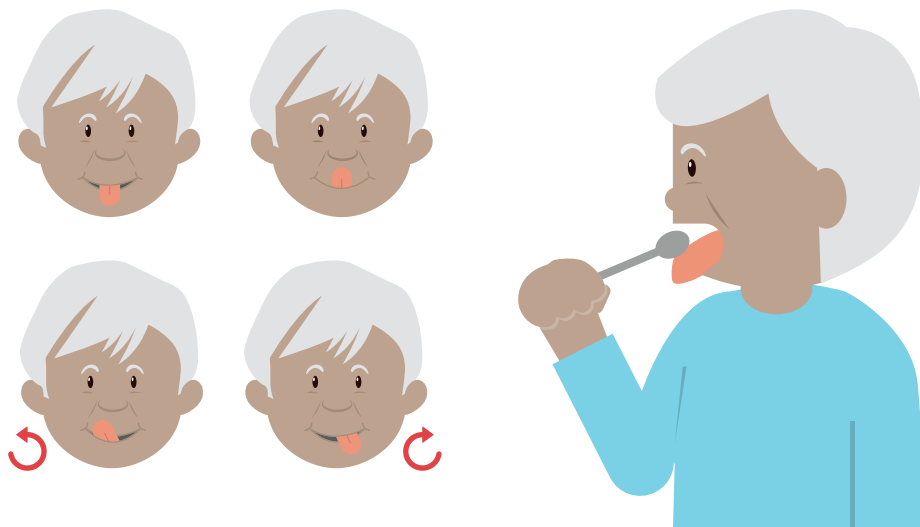
口を大きく動かしながら  
3回続けて言ってみましょう!

## 5. 舌のパワーをつける体操

「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

### 舌のトレーニング

1. ① 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。
- ② 舌で鼻のあたまで触るつもりで伸ばす。
- ③ 舌を左右に伸ばす。
- ④ お口の周りをぐるりと舌を動かす。
- ⑤ スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます(右から・左から・前から)と同様に行います。



## 参考

Maki Shirobe, Yutaka Watanabe, Tomoki Tanaka, Hirohiko Hirano, Takeshi Kikutani, Kazuko Nakajo, Tetsuro Sato, Junichi Furuya, Shunsuke Minakuchi, Katsuya Iijima. Effect of an Oral Frailty Measures Program on Community-Dwelling Elderly People: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Gerontology* (2022); 68 (4): 377–386.

このパンフレットは、FDI高齢化社会の口腔衛生(OHAP)プロジェクトの一環として作成されました。OHAPプロジェクトは、ジーシー・インターナショナルと中尾財団の支援を受けています。

