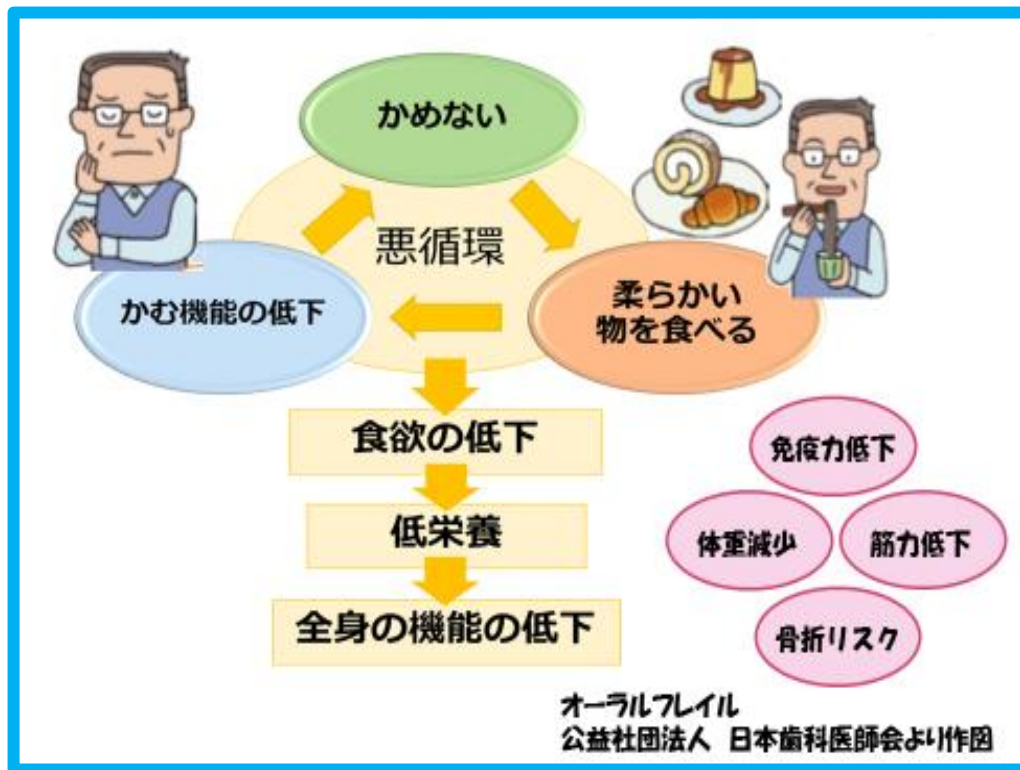


お口を整えて健口生活を送ろう！



お口の衰えが全身の衰えへ！



毎日の生活で気を付けよう！

かかりつけ歯科医をもつ



定期的にチェック

歯と歯ぐきをケアする



歯みがき



義歯の手入れ

そして噛む力や飲み込む力も重要です！



尾道市シルバーリハビリ体操指導士会は、尾道市とタイアップして地域で介護予防体操を実施しています。その中に、お口の健康を維持する、嚥下（えんげ）体操があります。顔面の筋肉や舌を鍛えることで、食べこぼしや誤嚥（ごえん）を予防することができます。さらに、唾液の分泌もよくなり、お口の中を清潔に維持することができます。次はその体操を紹介します、皆さんも一緒にやってみましょう！！

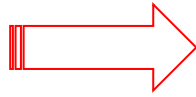
問合せ先

尾道市 健康推進課 (0848-24-1962)

高齢者福祉課 (0848-38-9137)

- ・食事の前に行うと唾液が分泌されて効果的です！
- ・自分のペースでゆっくり行いましょう！

1. 顔面の筋肉の強化



- ① 口を閉じて、空気が漏れないように両頬を膨らめます。
- ② 口を閉じたまま、頬をすぼめます。

2. 顔面の筋肉の強化



- ・口を閉じたまま、唇を右・左と交互に動かします。

3. 顎関節の運動



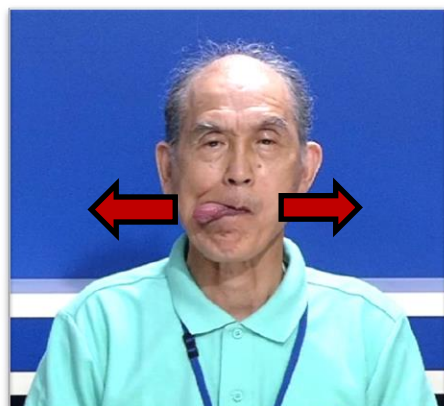
- ・口を少し開け、下顎を右・左と交互に動かします。

4. 舌の強化（上下）



- ① 舌尖に力を入れ顎に向かって出し、戻します。
- ② 舌尖に力を入れて鼻に向かって出し、戻します。

5. 舌の強化（左右）



- ・舌尖を右・左と交互に口角へつけます。

尾道市のホームページや市公式 Youtube でも体操動画を公開中！

<https://youtu.be/cdXK7Fa0bNs>