

いきいき・はつらつ健口チャレンジ!



健口 からだの健康はお口から! おいしく食べるためには、お口のケアも大切です。

① 毎食後、歯みがきをしましょう!

- 歯みがきでお口の中を清潔に保ちましょう!
- 入れ歯のお手入れも大切です。
- 定期的に歯科健診・検診を受けましょう。



参考

大阪市
ホームページ「高齢者の
低栄養予防のために」



② よく噛んで食べましょう!

- よく噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。
- 唾液には、抗菌・清浄作用・消化を助ける作用など、さまざまな働きがあります。



③ お口の周りの筋肉をつかいましょう!

- 人と積極的に会話したり、うたを歌ったり、表情豊かに笑いましょう!
- お口や舌を動かす体操をしましょう。



現在のお口の状態は?

出典:一般社団法人大阪府歯科医師会『要介護者のための口腔保健指導ガイドブック』

当てはまる項目にチェック☑しましょう! チェックがついた項目の体操をやってみましょう!

- ① 固いものが食べにくい
- ② 自分の歯や入れ歯で左右の奥歯を噛みしめにくい
- ③ 食べ物や薬が飲み込みにくい、お口の中に食べ物が残りやすい
- ④ しゃべりにくい
- ⑤ お口が渴きやすい
- ⑥ 味がわかりにくい

噛む力

- ① ぶくぶくうがい
② あいうべ体操

飲み込み

- ③ 舌トレーニング
④ 食前体操
⑤ パタカラ体操
⑥ シルベスター法

唾液

- ① ぶくぶくうがい
② 舌トレーニング
⑦ 唾液腺マッサージ

健口チャレンジ

1週間チェックしてみましょう!

お名前

(歳) 取り組む体操No.

取り組む体操No.
を書きましょう。

年 月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
お 口 の ケ ア	歯磨き	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕
しっかり噛む	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
取り組む体操	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊

☑チェックしてみよう!

- 〈ふりかえり〉 お口の臭いが気にならなくなった お口が潤うようになった
 会話が楽しくなった 飲み物・食べ物がおいしく感じる
 飲み込みやすくなった その他()

感想

家族・身近な人からのコメント

お口の体操

無理なくできる範囲でやってみましょう!

① ぶくぶくうがい

～表情筋を鍛える
トレーニング～

いつものうがい
より少なめの水で
やってみましょう♪

1



2



3



4



5



6



7



プラスで
チャレンジ♪

② あいうべ体操

～お口周りや舌の筋肉の
トレーニング～

それぞれ1秒間、
5回繰り返し
やってみましょう♪

1



2



3



4



べ～

～

～

～

③ 舌トレーニング

～舌の筋肉の
トレーニング～

無理のない範囲で
やってみましょう♪

1



2



3



4



5



④ 食前体操(首・肩の体操)

～首・肩周りの筋肉を
ほぐす体操～

ゆっくり動かして
筋肉をほぐし
ましょう♪

1



2



3



4



5



⑤ パタカラ体操

～お口周りや舌の筋肉の
トレーニング～

10回ずつ発音し、
5回繰り返し
やってみましょう♪

1



2



3



4



5



⑥ シルベスター法

～呼吸機能を
高める方法～

5～10回
繰り返しやって
みましょう♪

1



2



3



パンザイ

～

～

肘をもって
あげにくい場合は、
手首などをもって
痛くない範囲で
やってみましょう!

⑦ 唾液腺マッサージ

～唾液を出やすくする
マッサージ～

耳下腺
(ぜっせん)
耳下腺
(じっせん)
頸下腺
(がっせん)

1



2



3



耳下腺マッサージ
両手の手のひらを使って、優しく両手の親指で内側の柔らかい部分を円を描くように回しましょう。
頸下腺マッサージ
優しく後ろから前に向かってマッサージ。
舌下腺マッサージ
両手の親指で優しく押しましょう。

●必要に応じて、コピーしてご利用ください。