



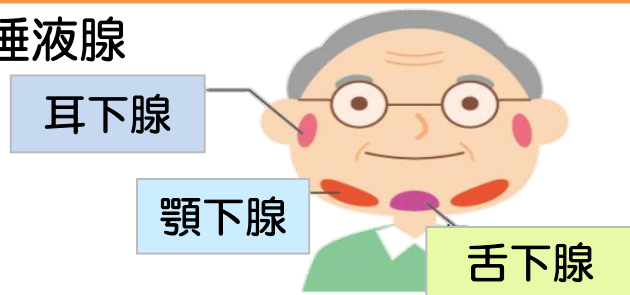
# 健口トレーニングをしましょう

食事前のトレーニングでむせや誤嚥を予防していきましょう

（口腔の乾燥を防ぐ）  
唾液腺マッサージ

唾液は加齢とともに減少します。また最近のマスク生活で口の動きも制限され、唾液腺の刺激も減り余計に口の乾燥を感じることもあります。口の中が唾液で潤っていると、細菌を抑制し、口の中を清潔に保つことができます。

## 三大大唾液腺



各5秒×3回を目安に行いましょう

### ■ 耳下腺マッサージ

耳の前、奥歯のあたりに親指以外の4指をあててゆっくり後ろから前に向かってくるくる動かす。



### ■ 顎下腺マッサージ

下顎の骨の内側に親指をあて、奥歯から前歯の方向に向かってやさしく押し上げる。



### ■ 舌下腺マッサージ

顎の骨と首の間に親指をそろえておき、やさしくググッとリズムカルに押す。



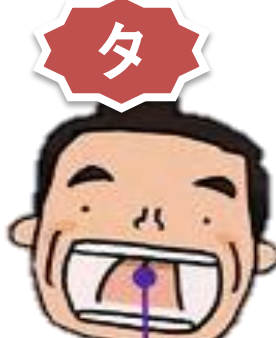
（飲み込みの筋力アップ）  
パタカラ体操

口は食べる、話すなどすべての入り口です。口腔の筋肉の低下は噛む力の低下、飲み込む力の低下、顔貌の変化につながります。舌や唇をつかう発音で筋力アップを目指しましょう。

1音10回をそれぞれ発音する。  
パタカラと続けて10回発音する。



唇を閉じてからしっかり口を開け閉めして「パ」と発音する。



舌を上あごにしっかりつけるのを意識してから力強く「タ」と発音する。



「カ」は舌の付け根、喉がしまっているのを感じながら発音する。



「ラ」は舌を丸め、上の前歯の裏につけてリズムカルに発音する。