

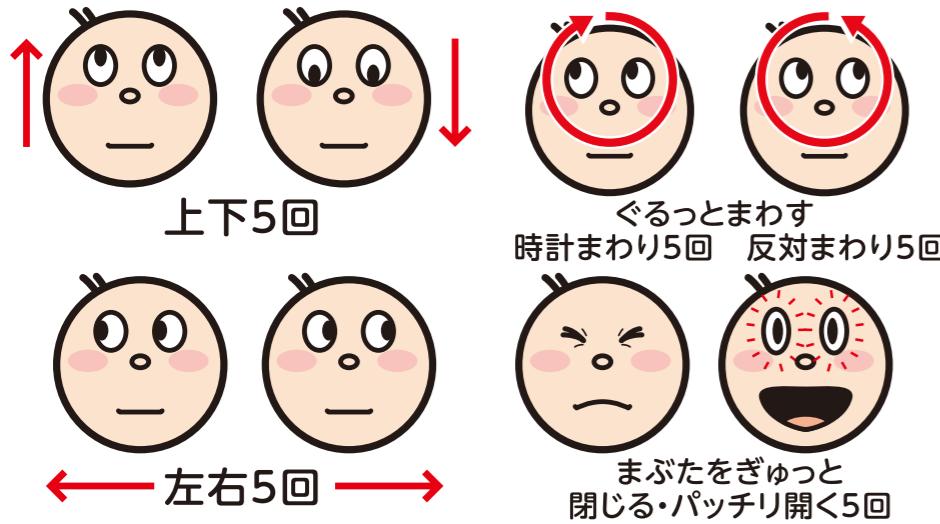
けんこうたいそう

新えどがわ 健口体操

眼球体操

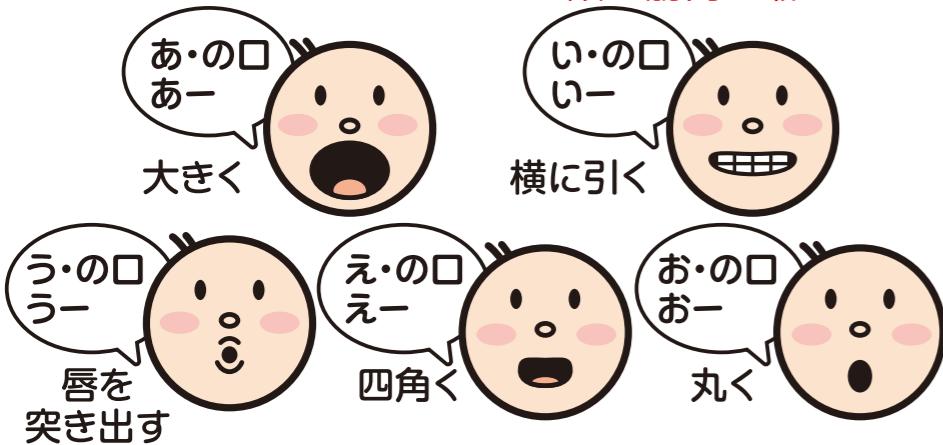
健口体操前のウォーミングアップ!
顔に意識を集中!

頭は動かさず、眼球だけを動かします



あいうえお体操

口の周り・ベロ・くちびる
のど・頬の筋肉を鍛える



★最後に、手を叩きましょう
パンパンパン
あいうえおパンパンパン
あいうえおパンパンパン
あいうえおパンパンパン

ゆっくり3回、少し早く3回、もっと早く3回、
続けて行いましょう。

ベロ体操

舌の根元の筋肉を鍛えて
飲み込みにくさを改善

舌で左右の頬を強くおす



唇を閉じて
舌で歯ぐきを
ぐるっと
なめる

時計まわり5回 反対まわり5回

舌で上あご下あごをタッチ



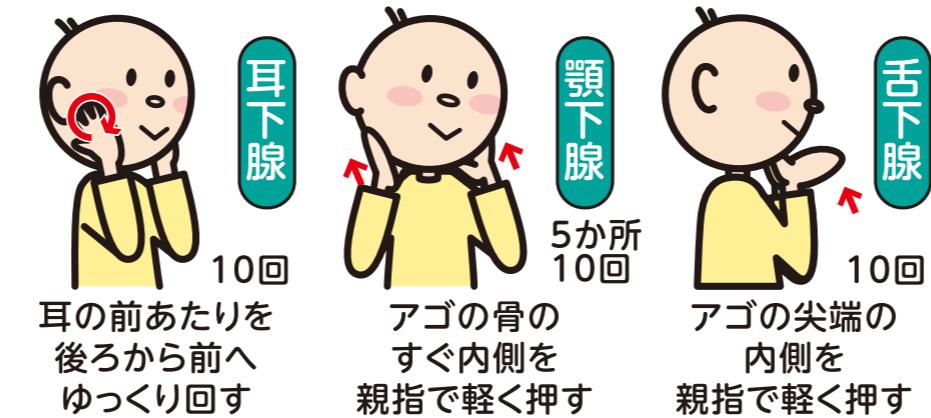
歯の内側を
ぐるっと
なめる

時計まわり5回 反対まわり5回

だ液腺マッサージ

だ液をよく出して
口の渴きや口臭を改善

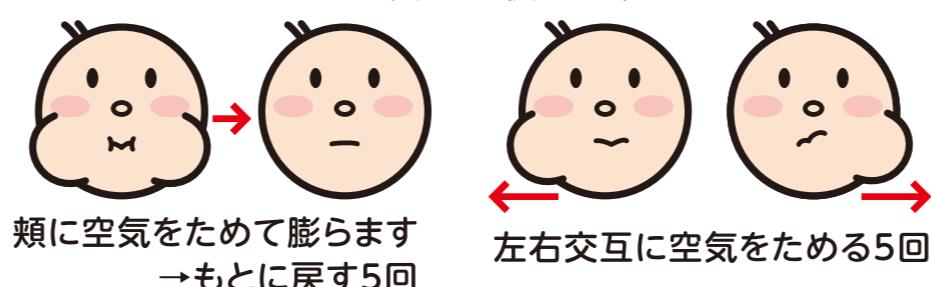
少し下を向いた状態で行います



頬ふくらませ体操

頬のストレッチ

唇をしっかり閉じた状態で行います



お口の健康チェック!!

- お茶や汁物でむせる
- 飲み込みにくい
- 固いものが食べにくい
- 口が渴く
- 口の臭いが気になる



江戸川区 ハラマニコロイド 8020 応援キャラクター

リッパー

一つでもチェックがついた方は、
歯科医院へご相談ください。



動画を見ながらやってみましょう!こちらへアクセス→

パタカラ体操

唇や舌の奥の筋肉を鍛えて食事中のムセや食べ物のつかえを防ぐ

「パ・タ・カ・ラ」は、それぞれ鍛えられる筋肉が違います。

口の動き

手の動き・体の前で

パパパパ
パパパパ

7回繰り返す



つまんで→ひらく

タタタタ
タタタタ

7回繰り返す



下から上に

カカカカ
カカカカ

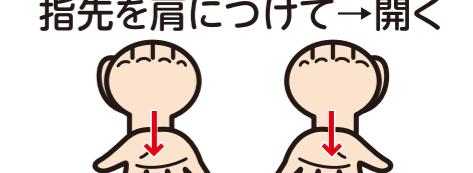
7回繰り返す



手の甲と甲を合わせて広げる

ララララ
ララララ

7回繰り返す



指先を肩につけて→開く

★ 最後に、「パタカラ」パンパンパン、
「パタカラ」パンパンパン、
「パタカラ」パンパンパン!!