

つづけよう 健口体操

口の中がきれいになり、誤嚥を予防します

※誤嚥とは飲食物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと。その結果発症するのが、誤嚥性肺炎です。

1 ういうい体操



唇をしっかり動かし、声を出して言う。



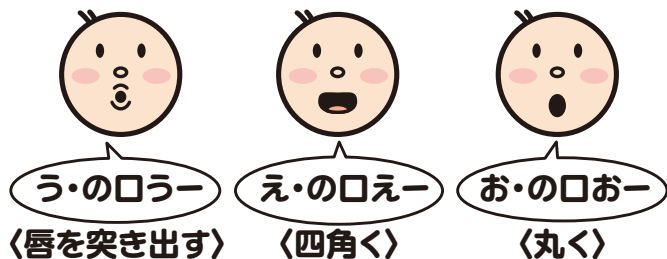
江戸川区8020応援キャラクター
リッパー

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

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。

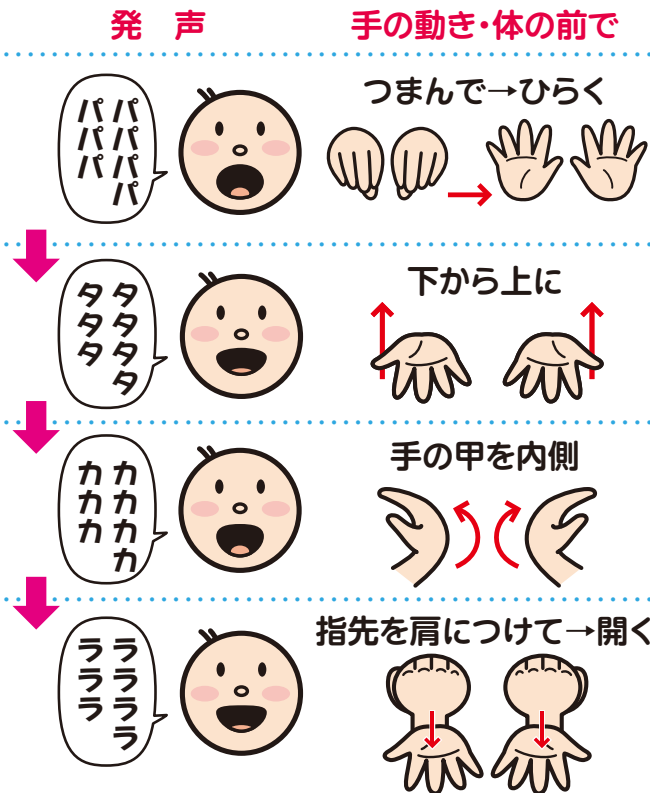
2 あいうえお体操



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

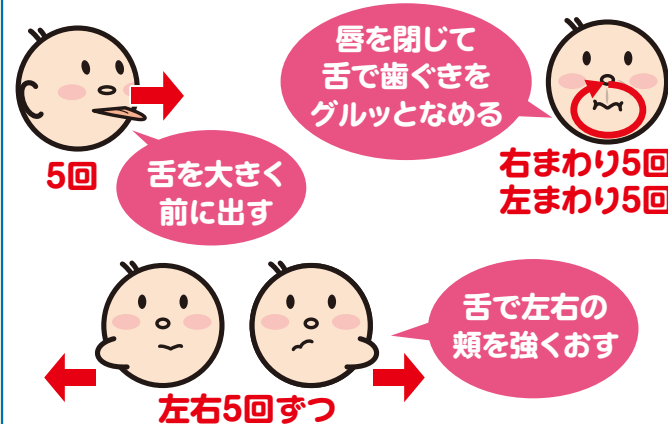
★ゆっくり3回、少し早く3回、もっと早く3回、続けて行いましょう。
★言葉は大きな声ではっきりと。

3 パタカラ体操



★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!!

4 ベロ体操



5 だ液腺マッサージ

