

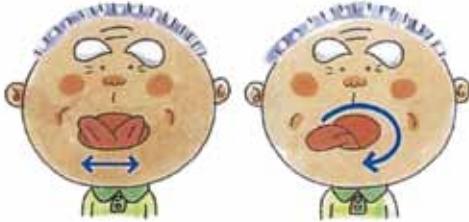
舌の体操

1



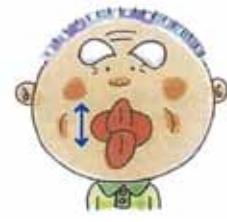
- 舌をおもいきり出したり
- ひっこめたりする。

2



- 舌をできるだけ前に出して左右に動かす
- 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわす。

3



- 舌を出して、鼻のあたまやあごをなめるような感じで、うえとしたに動かす。

だ液腺マッサージ

まずは
位置の確認を

舌下腺



耳下腺

頸下腺

マッサージする位置を確認してからはじめましょう。

1～3を**2～3回**くりかえします。

1 耳下腺への刺激



- 人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、うえの奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。

10回

2 頸下腺への刺激



- 親指をあごの内側のやわらかい部分にあて、耳のしたからあごのしたまで5か所ぐらいを順番に押す。

各5回
づつ

3 舌下腺への刺激



- 両手の親指をそろえ、あごのましたから舌につきあげるように、ゆっくりグーッと押す。

10回

介護予防シリーズ 健口体操 1.2.3 (一世出版より引用)

お口の健康を守り、お口が持っている働き（口腔機能）を向上させて、
いきいき健康長寿を目指しましょう！