



お口の体操で 口腔機能アップに挑戦!!

Hello!福祉

問 多久市地域包括支援センター
(福祉課内) ☎75-6033

今回は、お口の健康についての第2弾です。日頃の口腔ケアに加え、お口の体操やマッサージを取り入れて、唾液（ツバ）の分泌を促したり、飲み込む力をつけることにも努めましょう。継続することで、虫歯や歯周病、誤嚥性肺炎などを予防することにつながります。

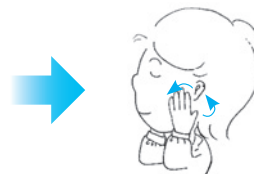
唾液腺マッサージで唾液の分泌を促しましょう!

だ液（ツバ）には歯や口の粘膜を守る、むし歯を予防するなど、さまざまな役割があります。唾液の分泌を促してお口を潤す習慣をつけましょう。

食事の前が効果的!

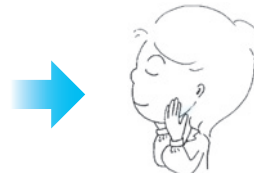
①耳下腺（じかせん）マッサージ

親指を耳の後ろに、残りの指を軽く閉じて手のひらをほほにあて、後ろから前に向かって回す。



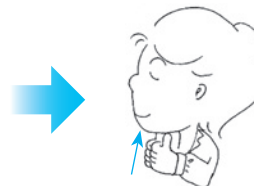
②顎下腺（がっかせん）マッサージ

親指であごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下あたりからあごの下まで順番に押していく。



③舌下腺（ぜっかせん）マッサージ

両手の親指をそろえて、あごの下からつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。



舌体操で、舌の筋肉を鍛えて、上手に飲み込めるようにしましょう!

舌も筋肉です。日ごろから舌をしっかり動かすことで、舌の筋肉を維持したり、向上させ、上手に食べ物を飲み込んだり、唾液の分泌も促します。

お風呂に入りながらなど、決めた時間に習慣化してみませんか?



舌で上唇を押す



舌で下唇を押す



舌で左右の頬を押す



閉じたままで口唇の内側を舐めるように回す
(右回り、左回り)
最後にたまった唾液をゴクン!



■参加費 無料
*今は介護をしていない人もお気軽にご参加ください。

■講師 公益社団法人 佐賀県社会福祉士会 社会福祉士 宮島 優さん

■テーマ 「家族の介護ストレスへの対処法について」

■場所 社会福祉会館
■日時 10月8日(出) 13時30分～14時30分

家族介護教室

■場所 スポーツあ (ゆめひろば)
【初心者】13時30分～14時30分
【経験者】14時45分～15時45分

■日時 10月7日・14日・21日・28日
11月4日・11日・18日・25日

げんきアップさー来る
さくらコース (毎週金曜日)

■場所 スポーツあ (ゆめひろば)
【初心者】9時30分～10時30分
【経験者】10時45分～11時45分

■日時 10月6日・13日・20日・27日
11月10日・17日・24日

げんきアップさー来る
もりもりコース (毎週木曜日)

10・11月の主な行事