

こう 健口体操

口もとキリっと
若々しく

舌の動き
なめらか

お口にうるおい

1 顔面体操



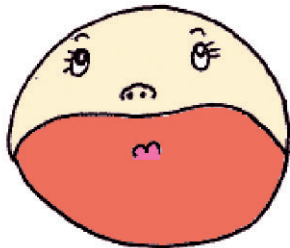
グー

唇を横にひき、頬を上げる
目をしっかり閉じる



チョキ

口をすぼめて ↓0.0 ↓
目は寄せる



ハ

目と口を大きく開ける
目線は上へ 0.0 ↑

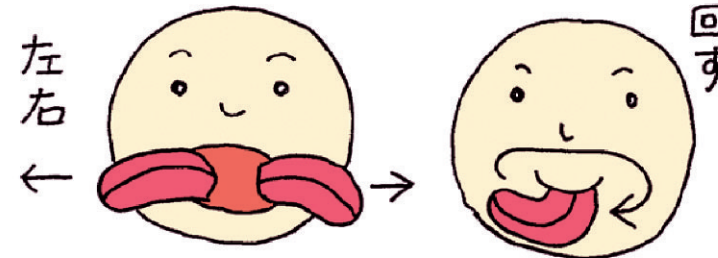
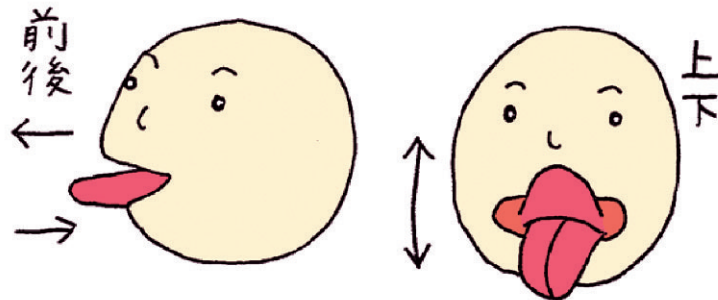


プー

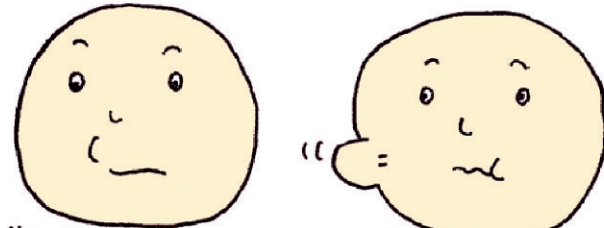
頬をいっぱい
ふくらませる

2 舌体操

✿ 口を開けて舌の先に力を入れ
大きくゆっくり動かす ✿



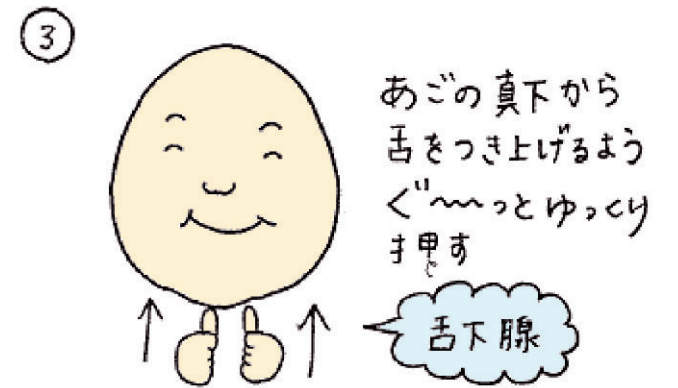
✿ 口を閉じて舌で中から押す ✿



舌で上唇・下唇を押す

舌で左右の頬を押す

3 唾液腺マッサージ



☺ ふだん何気なく行っている「噛む」「飲みこむ」「話す」「笑う」といった動作。これらの動作にはお口の周りの多くの筋肉や唾液腺の働きが必要です。

☺ 自分では気づきにくいお口の機能低下を防ぐため、健口(こう)体操を行いましょう。

☺ 口の中が汚れたまま、歯が欠けたままではお口の機能が十分発揮できません。歯みがきや歯の治療にも気を配りましよう。

(イラストは茅ヶ崎保健福祉事務所「湘南くち体操」より改変)