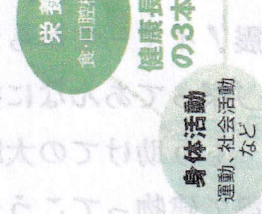
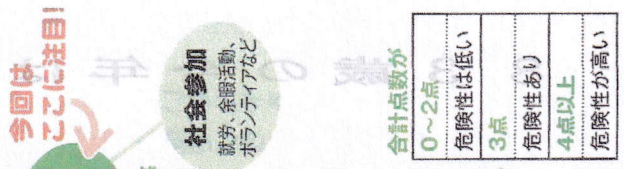


元気な長生き を目指す新習慣

くお口トレーニング編

お口の健康は、今や「健康長寿」に欠かせない大切な要素。口腔機能が低下すると低栄養、さらには歩くなどの身体機能の低下にもつながってしまいます。いつまでもおいしく、楽しく食べるため、今回は日々の生活に取り入れやすい「つがい」をはじめ「舌下」や「食事のポイント」などをご紹介します。まずはお口のチェックで自分の状態を知り、お口の健康を意識していきましょう。



＼お口の子エック！（オーラルフレイルセルフチェック表）／

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
飲み物でもせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ、たくあんぐらの硬さの食べ物を噛める	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計点数が
0～2点
危険性は低い
3点
危険性あり
4点以上
危険性が高い

（出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢）

今、始める新習慣

「いづものつがい」を「鍛えるつがい」に

つがいは喉を閉め、舌や顔の筋肉などを使います。日常の中で鍛えていきましょう。

歯磨き後や、テレビタイムに

えん下はもちろん、会話にも欠かせない「舌」の筋肉を鍛えます。

ぶくぶくつがい

1. 両頬をしつかり膨らませ「ぶくぶく」を10秒間
2. 右頬だけで「ぶくぶく」を10秒間
3. 左頬だけで「ぶくぶく」を10秒間
4. もう一度両頬で勢よく「ぶくぶく」を10秒間
5. （出来る人は上唇を膨らませて「ぶくぶく」、次に下唇を膨らませて「ぶくぶく」を10秒間）
6. 最後は残っている水を吐き出す



舌下し

1. 舌をしつかり前に出してすばやくひっこめる
2. 口を閉じて舌で頬を口の中から押す（左右）
3. 口を閉じて舌で唇の内側をまわす（右まわり左まわり）



がらがらつがい

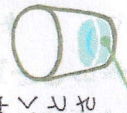
※上を向さず、背筋を伸ばして。



1. 喉に水をためる
2. 口を開け、音を立てて10秒間つがい
3. 水を吐き出す

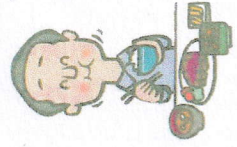
つがいに良い水の量

多すぎると、口の中で水を移動させにくくなり、少なすぎると筋肉への刺激が小さくなります。目安は30mlほど。



食事のポイント

- 噛み応えのある食材を取り入れる
- ゆっくり食事をする
- 食べる時、一口の量を減らし、よく噛んで食べる



お口トレーニングを
目に見えるところに貼り
実践していきましょう