



- ・口は健康の入口です。
- ・口には、食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気でいきいきとした生活を送るための大切な働きがあります。
- ・おいしく食べて、栄養をきちんと摂取できれば免疫力も高まり、肺炎・インフルエンザをはじめ全身のさまざまな病気の予防にもつながります。
- ・お口の健康を保つために“くっぽちゃん”の健口体操で「のみ込む力」、「食べる力」を高めましょう。

くっぽちゃんの
けんこうたいそう
健口体操

おいしく安全に
食べるための体操です。



1 まず深呼吸から

2 首の運動です

3 つぎは肩の運動です

4 頬の運動です

5 唾液腺(だえきせん)のマッサージです

6 舌の運動です

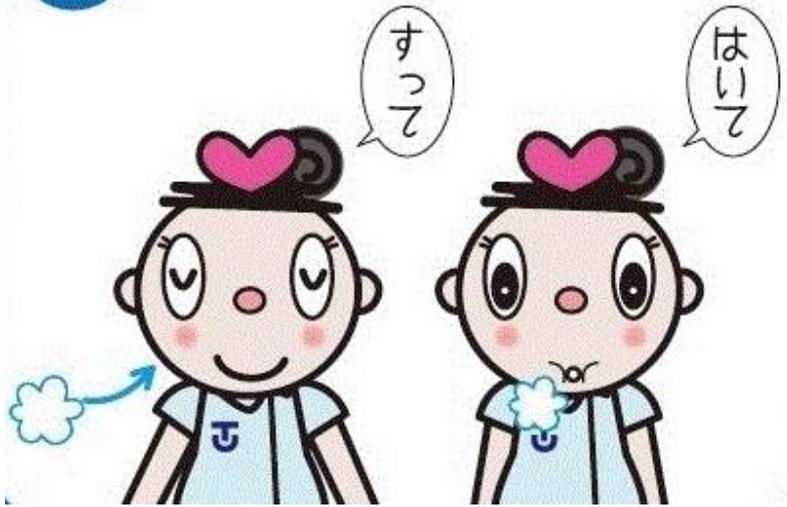
7 言葉の体操です 「ばんだのたからもの」とはつきりいってみましょう

8 最後に深呼吸

くっぽちゃんの健口体操には

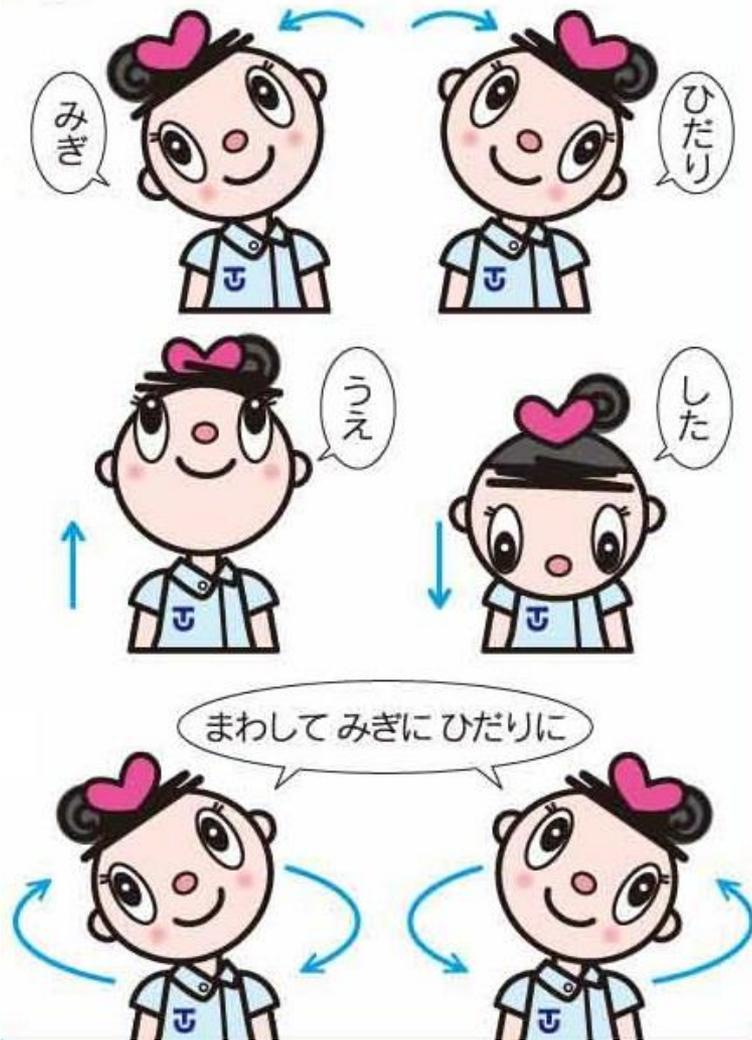
- ① 深呼吸
 - ② 首の運動
 - ③ 肩の運動
 - ④ 頬の運動
 - ⑤ 唾液腺のマッサージ
 - ⑥ 舌の運動
 - ⑦ 言葉の体操
 - ⑧ 最後に深呼吸
- があります。

1 まず深呼吸から



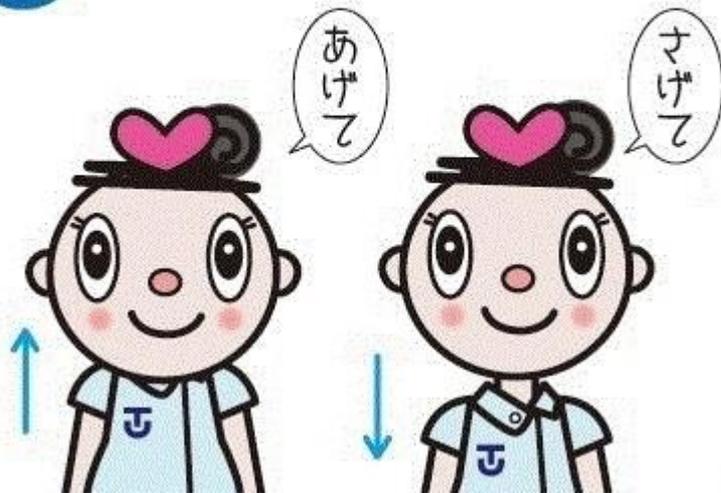
- ・嚥下(のみ込み)に際して、呼吸は一時的に停止し、食べ物が気管に入らないようにうまく調整されています。
- ・呼吸と嚥下動作の協調は大変重要で、しっかり呼吸ができることは、良好な嚥下をするための必要条件です。
- ・また、「腕を広げ、胸を開く動作は、縮んだ上半身を伸ばしてくれます。
- ・深呼吸は緊張をほぐし心身をリラックスさせる効果があります。

2 首の運動です



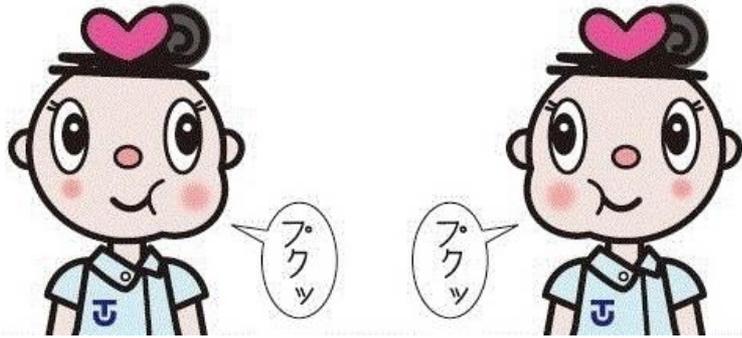
- ・首には、食べ物ののみ込みに関係のある筋肉が、たくさんあります。首が硬直していると、これらの筋肉の働きが悪くなり、うまくのみ込むことができなくなります。
- ・首をゆっくり大きく動かしながら、首の筋肉をほぐしていきましょう。

③ つぎは肩の運動です



- ・背中が丸まってはいませんか？悪い姿勢を続けていると肩が凝り、猫背(円背)になってしまいます。
- ・猫背の人は下あごを前に出す食事の姿勢をとるので、気管に食べ物が落ち込みやすくなります。
- ・背筋を伸ばして肩の筋肉をほぐしましょう。

4 頬の運動です



- ・頬や唇の筋肉の力が弱く動きが悪いと、食べものが口からこぼれたり、頬の内側に食べ物が溜まってうまく噛(か)めなくなったりして、のみ込みも悪くなります。



- ・頬の筋肉の働きを良くして、うまく噛め、しっかりのみ込める口を作りましょう。

5 唾液腺のマッサージです



- ・口の周りには唾液腺という唾液をつくる場所があります。マッサージをして刺激をすると唾液がたくさん出るようになり、口の中がうるおいます。
- ・唾液には消化を助ける酵素(こうそ)や健康を保つためのたくさんの成分が含まれています。
- ・唾液が少ないと、食塊(しょっかい:のみ込める状態になった食べ物の塊)の形成やのみ込みが悪くなり、食べ物の味も感じにくくなります。
- ・唾液腺マッサージは食事の前に行うのが効果的です。

唾液腺



三大唾液腺

- ・耳下腺は耳の前の、ほお骨の下にあり、さらさら唾液を分泌します。
- ・顎下腺は下あごの内側の、少し後ろ寄りにあり、比較的さらっとした唾液を分泌します。
- ・舌下腺は舌のすぐ下にあるので、舌下腺と言われています。舌下腺は、ねばねば唾液を分泌します。

5 唾液腺のマッサージ

耳の前を
両手で
マッサージ



耳下腺マッサージ

指を耳の前にあて、ほお骨の下を後ろから前に向かって、丸く輪を描くようにマッサージします。

あごの
内がわを
おします



顎下腺マッサージ

親指を下あごの内側にあて、後ろから順に前の方にずらしながら、押し上げるようにマッサージします。

あごの
下を
おします



舌下腺マッサージ

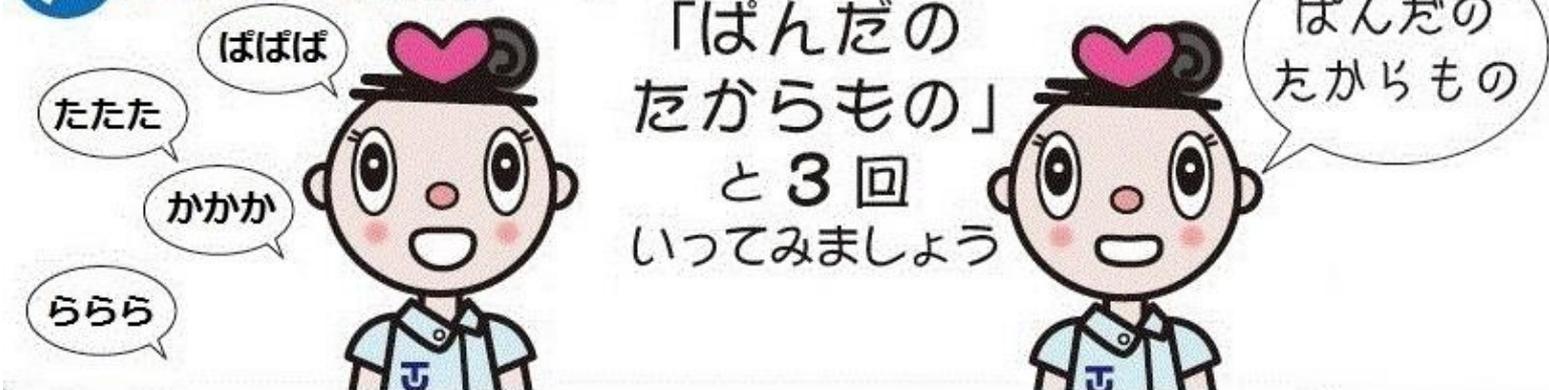
親指を揃えて指の腹を下あごの前の方の内側に当て、上に向かって押し上げます。

6 舌の運動です



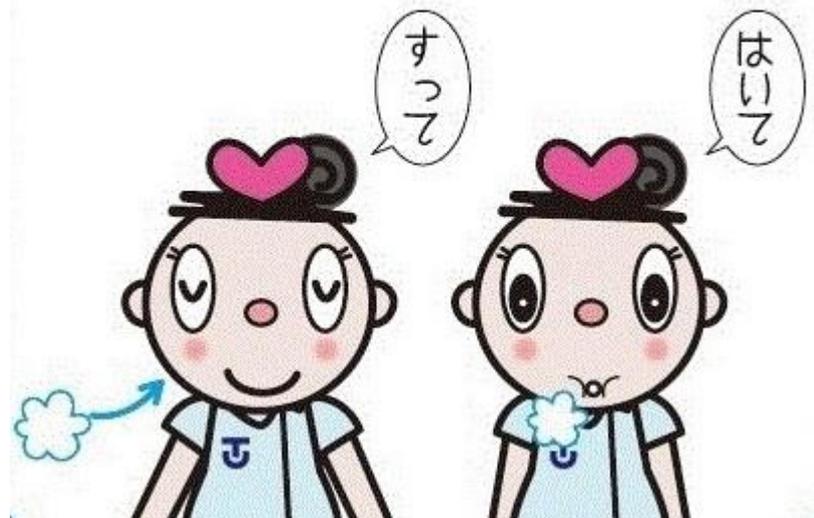
- ・咀嚼(そしゃく)中に食べ物を歯の上に集めたり、のみ込むときに、食塊をのどに送り込むためにも、舌の働きは大変重要です。
- ・言葉をはっきり発音するにも舌の働きは大切です。
- ・舌の働きをよくするために舌の運動をしましょう。

7 言葉の体操です



- ・唇や舌の筋肉の動きをよくして、言葉をはっきりさせるだけでなく、食べ物の咀嚼(そしゃく)やのみ込みを良くする効果があります。
- ・「ぱ」は唇の動きや締まりを良くします。
- ・「た」と「ら」は舌の先を上あごの前の方に付けて発音するので、舌の前の方の筋肉の動きをよくします。
- ・「か」は舌の奥の方が上あごの奥の方に接近するので、舌の奥の方の筋肉の動きを良くします。

8 最後に深呼吸



くっぽという名前は、
徳島大学歯学部口腔保健学科の
「くち」、「ほ」に
由来しています

健口体操を毎日続けて
お口も身体も元気にし
ましょう！

