

★口腔体操★

1. 深呼吸, まず、腹筋を意図した深呼吸でリラックス。すべての運動の効果を高めます。

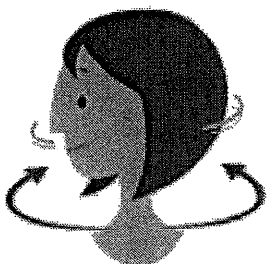


①鼻から大きく息を吸います

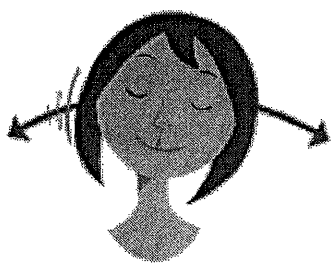


②少し息を止め、口をすぼめて、ゆっくり吐きます

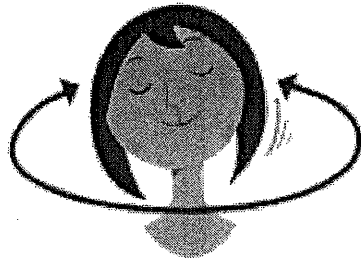
2. 首の運動, あごや口もとにつながる首をほぐすと、首すじのしわ予防にもつながります。



①正面から左、右と顔を向けます (3回)

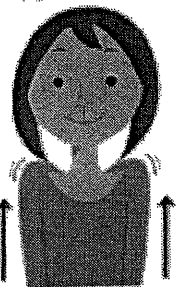


②左右に顔を傾けます (3回)

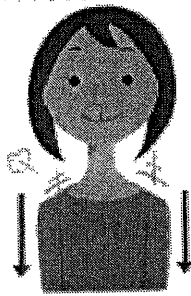


③ゆっくりと首を回します (左・右両方)

3. 肩の運動, 肩の力を抜いて姿勢を正すと、動かす部位に意識を集中させることができます。

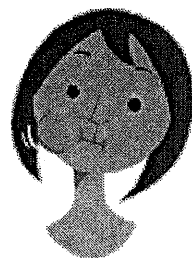


①首をすぼめるようにして肩を上げます

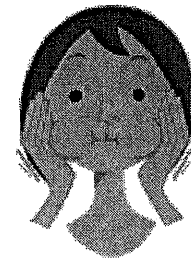


②力を抜いて下げます (①～②を3回)

4. ほおの運動, 小鼻から口もとにできる「ほうれい線」を薄くする効果が期待できます。

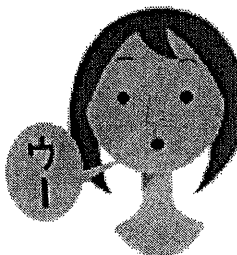


①左ほお、右ほおと片側ずつほおをふくらませます (3回)

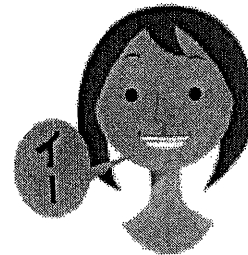


②両ほおをふくらませて、両手を当ててぶっとつぶします (3回)

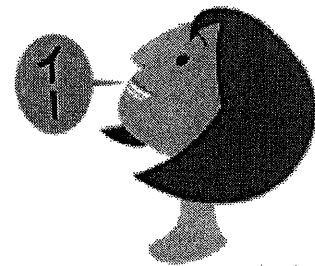
5. 口もとの運動, ほおのたるみをなくす効果が期待でき、目もとのしわ予防にもつながります。



①口をとがらせて「ウー」 (約5秒間)

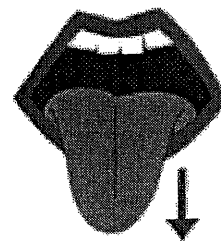


②口を横に広げて「イー」 (約5秒間)

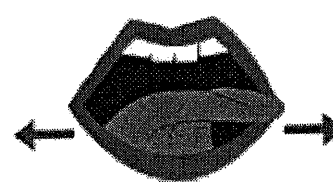


③上を向いて、口を横に広げて「イー」 (約5秒間)

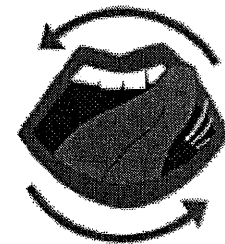
6. 舌の体操, 唾液の分泌がよくなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。



①舌を前に出します (3回)



②出した舌を左右に動かします (各3回)



③舌でくちびるをゆっくりなめます (3回)

★唾液腺のマッサージ★

【マッサージで唾液腺を刺激】

イメージ図

耳下腺

舌下腺

顎下腺

大唾液腺の分布

1 耳下腺マッサージ

2 顎下腺マッサージ

3 舌下腺マッサージ

★発音練習「パ・タ・カ・ラ」★



ぱっ

しっかりと唇を
閉じる動き

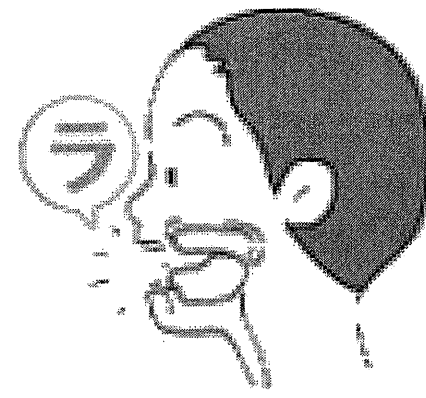


のみみ

食べものの塊を
つぶす動き



気道を閉じる動き



食べものを
まとめる動き