



無理せず毎日継続

自宅で出来る

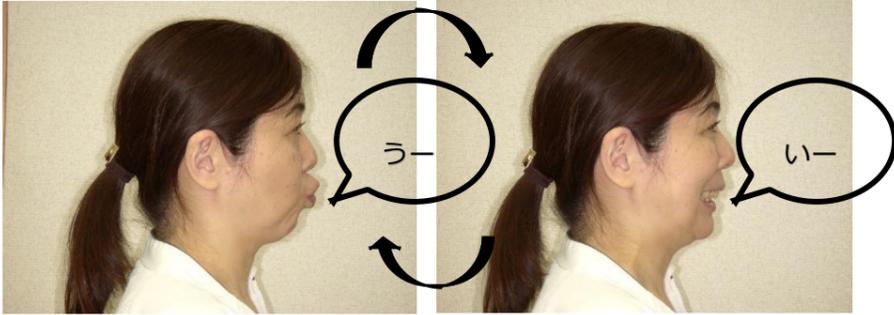
# 口腔フレイル予防

歯科運営委員会 2021 作成版

写真を見ながら、実際にやってみましょう！「誤嚥」や「むせ」などの予防に有効です。

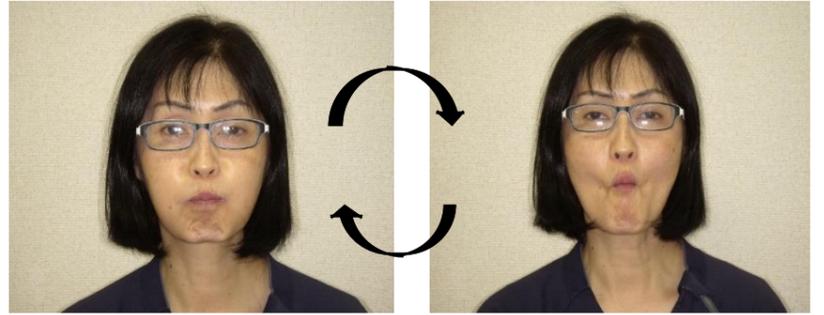
## ① 口唇の運動（数回行いましょう）

## ② 頬の運動（数回行いましょう）



口をすぼめる

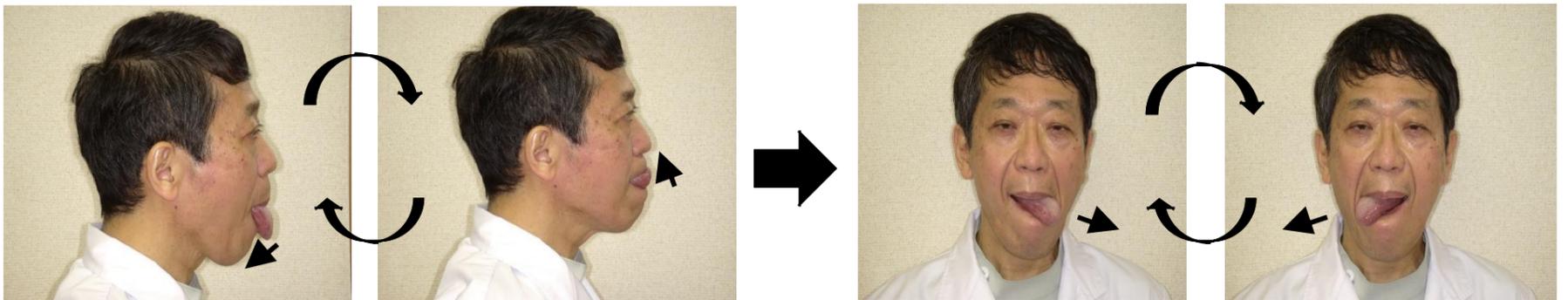
「い〜」と横に開く



ふくらませる

すぼめる

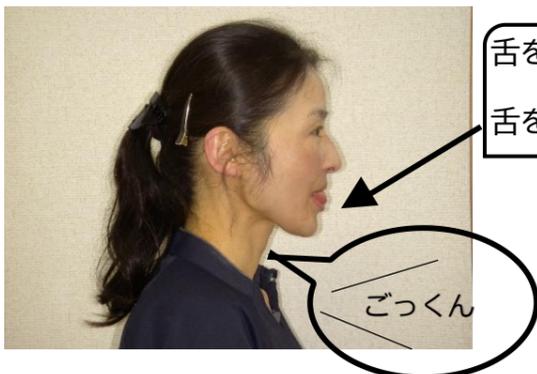
## ③ 舌の運動（数回行いましょう）



舌で下顎の先を触るつもりで伸ばし、鼻の頭を触るつもりで伸ばす。⇒ 舌を左右に伸ばす。

## ④ ベロ出しごっくん運動

## ⑤ 開口訓練（1日10秒間×2セット（朝・夕））※痛みが出ない程度に行います。

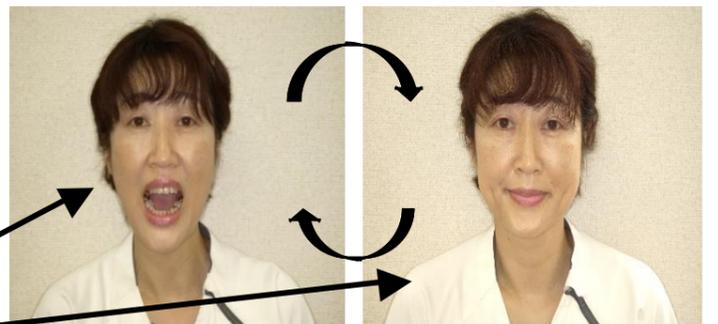


舌を出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。  
舌をあまり出しすぎないのがコツ

ごっくん

ゆっくり大きく口を開け10秒保つ

しっかり口を閉じ10秒間休憩



## ⑥ おでこ押し

## ⑦ パタカラ体操（各発音8回2セット）

## ⑧ ロングピロピロ



一息で吹かない

パパ

### 【おでこ押し実施方法】

指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。  
おへそをのぞきこみながら、5つ数える。

※首に痛みがある方、高血圧の方などは避けましょう。

### 【パタカラ体操】

「パ」・唇をはじくように  
「タ」・舌先を上の前歯の裏につけるように  
「カ」・舌の奥を上顎の奥につけるように  
「ラ」・舌をまるめるように

### 【ロングピロピロ】

腹筋を使いながら10秒かけて(3段階位)先端まで伸ばす。  
3秒でゆっくり戻す。



お疲れ様でした。また明日も続けてみましょう！