

健口体操

おいしく安全に食事を楽しむために
のどトレーニングで、飲み込む力
のどの働きを健康に保ちましょう。

始めよう!
お口の健康習慣



のどを潤す

年齢とともに唾液の分泌も低下します。唾液の量を増やして、口の中とのどを潤すことで、殺菌効果や免疫機能が上がり、飲み込む力や異物を吐き出す力も強くなります。

○ 唾液腺マッサージ

10回



耳下腺

耳の手前に3～4本の指を
そろえておき、後ろから前へ
やさしく回す

10回



顎下腺

顎の骨の内側を親指で押す
耳の下から顎先まで少しずつ
位置を変えながら3～4か所

10回



舌下腺

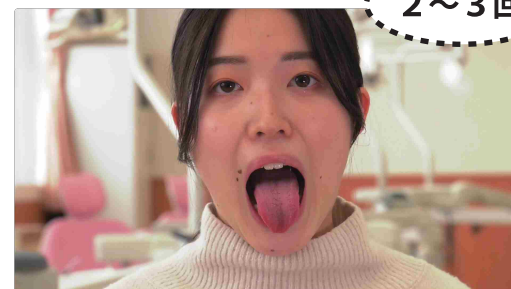
顎の先端の内側のくぼみを
親指で押し上げる

飲み込む力を高める

飲み込み動作の時に、のどぼとけ周辺の筋肉が働きます。この筋肉を鍛えておくと、飲み込みがスムーズになり、誤嚥防止につながります。

○ 舌の体操

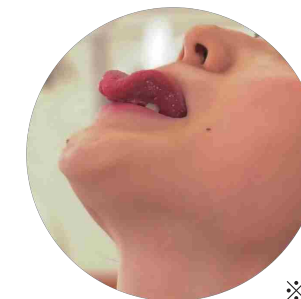
2～3回



口を大きく横に開けて、舌を思い切り前に出したり
引っ込めたりする



舌の先を左右に大きく動かす＜2～3回＞



大きく口を開けた状態で
まっすぐ上を向き、上に
向かって舌を突き出す
＜5秒キープ＞

※慣れてきたら10秒に挑戦

飲み込む力を高める

飲み込み動作の時に、のどぼとけ周辺の筋肉が働きます。
この筋肉を鍛えておくと、飲み込みがスムーズになり、誤嚥防止につながります。

○ ごっくん体操

5秒



人差し指と中指をそろえて、
軽くのどにあて、のどぼとけの
位置を確認。唾液をごっくんと飲み込んで
のどぼとけが上がったことを確認し、その位置を
5秒キープ <慣れてきたら10秒など長く挑戦>

※唾液が出にくいときは最初に少量の水を飲んでから
やってみましょう

○ おでこの体操

10回



指先を上に向けて、手のひらとおでこを押し合う
ようにする。おへそをのぞき込みながら
5つ数える<10回>

※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう



上川中部地域歯科保健推進協議会

制作協力

旭川地域歯科医療連携室
旭川歯科学院専門学校
北海道歯科衛生士会旭川支部

○ イーの体操

5秒間



顎の下に両手の親指をそろえて
あて、指は上に持ち上げ、顎は下げ
て押し合うようにする
(のどぼとけの周辺に力が入ることを確認)

そのまま口を横に大きく開き、奥歯をかみしめながら、
首の筋肉を緊張させ「イー」と声を出す
<5秒間>

お口の健康チェック

- ☐ かたいものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 飲み込みにくくなった
- ☐ 滑舌が悪くなった

あてはまるものがある場合は
かかりつけ歯科医などに気軽にご相談ください。



動画はこちら!

