



マスクをしたままでできる



# お口の体操

～ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。  
美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう ～

**ゲー** **チョコキ** **パー**

①唇をとがらせ前に突き出す      ②左右にしっかりと引く      ③大きく開ける

唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す

①頬をふくらます      ②頬をへこませます      ③左右交互に頬をふくらます

④唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます

### 開口運動

①口を最大限に大きく開ける  
②10秒間保持する  
③10秒間休む  
④②③を繰り返す

●顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

### 前舌保持嚥下訓練 (ベロ出しごっくん)

①舌を少し前に出し、唇を閉じる  
(舌を強く咬まないよう注意しましょう)  
②そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら「ゴククーーーーン」と、飲み込む途中で数秒保ってみましょう

空気を漏らさないようにするのがポイントです！

食べ物を食べながら行ってはいけません

**食前や空き時間に  
5回～10回  
行いましょう**

監修：戸原玄  
東京医科歯科大学  
摂食嚥下リハビリテーション学分野 教授  
イラスト：福岡県歯科衛生士会

月		<b>がんばり</b> カレンダー																									★体操を実施したらチェックしましょう！ イイことがあるかも…		お名前						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
曜																																			
チ ェ ッ ク 欄																																			