

家で手軽に

Vol.4 口の体操

かむ・飲み込む力をつける

ゆるトレで
フレイル予防

口のトレーニング

「かたいものが食べづらい」「よくむせる」という人は、口の機能が低下する「オーラルフレイル」かも。体操やマッサージなどトラブル対策を始めましょう。

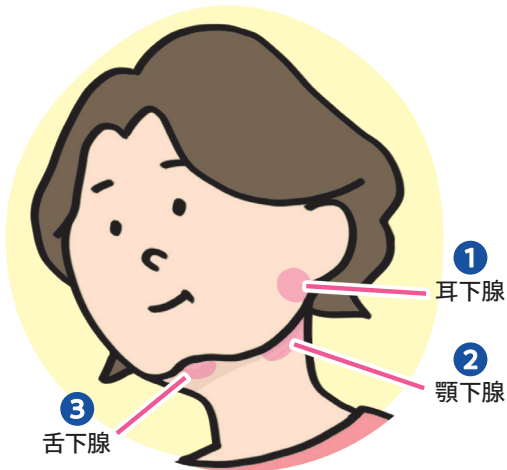
1 あーんー体操

口のまわりや舌の筋力を鍛える体操です。かむ力の向上に効果があります。口を開くとき無理をしないこと。



2 唾液腺マッサージ

3つの唾液腺を刺激して、唾液の分泌を促します。唾液の働きにより、食べ物を飲み込みやすくなります。

1 耳下腺
マッサージ

耳の前（上の奥歯あたり）に指先を当て、やさしく円を描くようにマッサージする。

2 顎下腺
マッサージ

下あごのラインの内側のくぼみに指先を当て、耳の方からあご先に向かって3～4カ所、軽く押す。

3 舌下腺
マッサージ

あご先の内側のくぼみに両手の親指を当て、上に押し上げるようにマッサージする。

口まわりのおとろえに気づいたら、対策の始めどき。今回紹介した体操やマッサージは簡単なものなので、ぜひ食前に取り入れてみてください。食べ物をかんだり飲み込んだりしやすくなります。年末年始のごちそうをおいしく食べるために、今から続けてみてください。



歯科衛生士
白部 麻樹先生

東京都健康長寿医療センター研究所研究員。口腔機能の研究に取り組んでいます。