

加寿多ねっとレター4 =お口のフレイル予防編=

「朝と帰宅後に舌も洗いましょう！
清潔な歯ブラシで、強くこすらず、奥から前にさっささ！」

加賀谷歯科医院 院長



「さあ！チャレンジ！」

毎日記録をつけて、1番の記録を更新していきましょう！

昨日のご自分と競って、楽しみながらお口のフレイル予防！

* カレンダーや日記に記録してね！

* 毎日①～⑤を全部やらなくても大丈夫！

できることからスタートして、1週間でみたら全部やっていた！

という具合に組み合わせてみてね！

①ベロ回し 15秒チャレンジ！

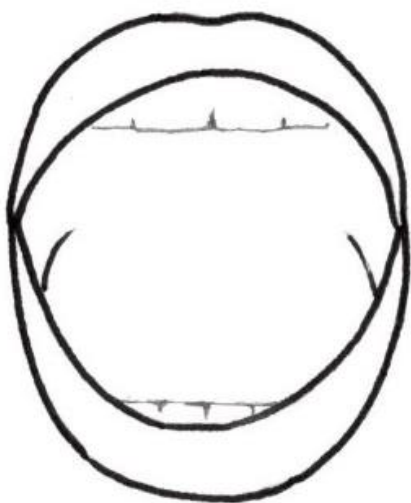
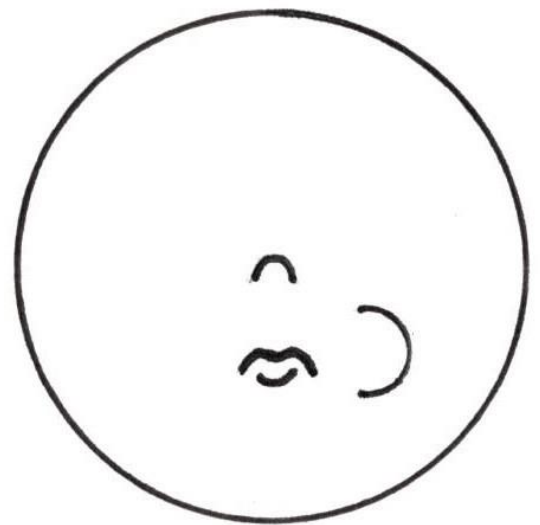
ベロは、筋肉の塊！

おしゃべり・食べる・呼吸する、

全部にベロは大事！

さあ、毎日せっせと動かそう！

●右回し、左回し両方やってみよう！



② 「わ~~~~~」で ごっくん向上!!

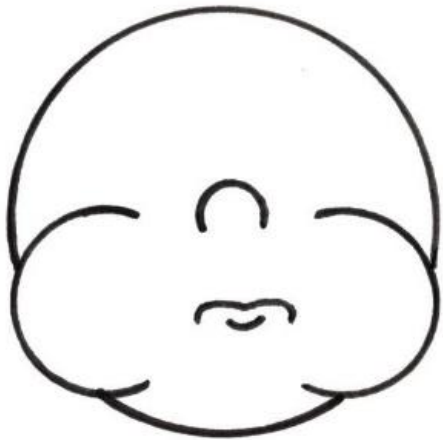
大きな口を開けるだけで飲み込む力がアップ!!

一緒に声も出しちゃおう！

さあ、何秒言い続けられるかな？

③ ほっぺで「ぷ〜〜〜！」

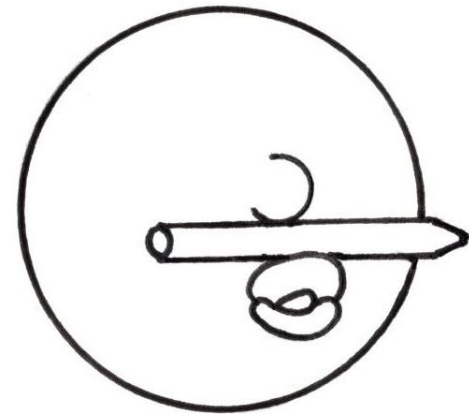
表情筋と呼吸器を鍛える！いつまでも若々しいこう！



ほっぺいっぱいにつめた空気を少しずつ吐き出します。
音は何秒続くかな？

④ はさんで下向いて あっぷっぷ！

口の周りの筋肉を鍛えて食べこぼしゼロ！
鉛筆を唇と鼻の間にはさんだら、
真下を見ます！何秒できるかな～？



⑤ とにかく 「ごっくん！ごっくん！」

のど仏の筋肉を鍛えて、嚥下力をアップ！
集中してつばを飲み込む、ただこれだけ！
30秒で何回つばを飲み込めるかな？

