

オーラルフレイル

ご存知ですか？Ⅱ

お口の機能を元気にして健康寿命を延ばしましょう！

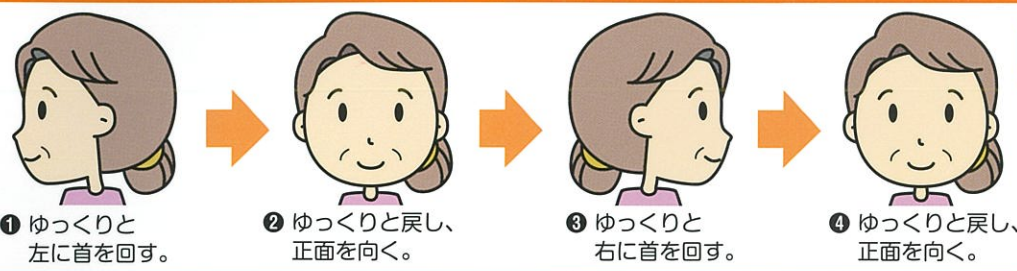
体操の
始めと終わりに
深呼吸！



下の首・顔面・舌体操を始める前に深呼吸から始めましょう。体操を終えた後も深呼吸をして、息を整えましょう。

食べ物を飲み込みやすくします！

首の体操



①～④を3回繰り返す

頬を鍛えると、噛む力、飲み込む力がアップ！

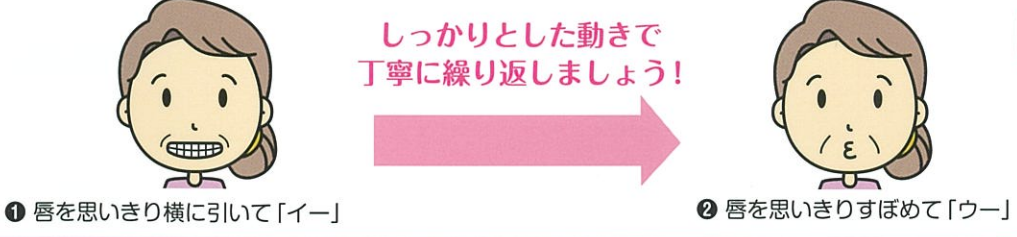
顔面体操 (頬)



①～②を5回繰り返す

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしやむせを防ぎます！

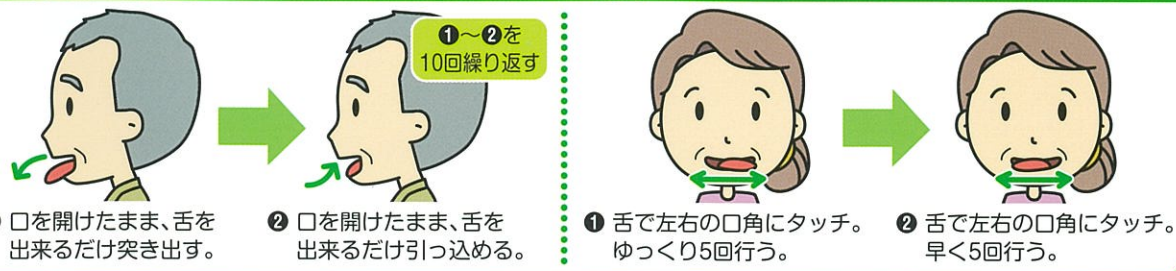
顔面体操 (口周り)



①～②を10回繰り返す

舌の筋肉を鍛えることで食べ物の塊を作り飲み込みやすくします！

舌の体操



①～②を10回繰り返す

① 舌で左右の口角にタッチ。ゆっくり5回行う。
② 舌で左右の口角にタッチ。早く5回行う。

健康長寿お口の元気度チェックを受け
トレーニング方法を実践しましょう！

江東区保健所健康推進課・江東区歯科医師会