



7月



お口の健康を 保ちましょう!



お口の健康は体の健康!

お口の健康を保つことで、糖尿病や動脈硬化予防、肺炎・インフルエンザの予防をはじめ、窒息・認知症の予防にもなります。よく噛んで食べるためにも、お口の健康を保つことが大事になってきます。

お口の健康を保つ目的は?

- ・だ液の分泌を良くする
- ・噛むことや飲み込む機能を維持する
- ・健全な歯と歯ぐきを保つ・・・など

食べた後は口の中をきれいにしておきましょう!



お口の健康を保つためには?

「だ液腺マッサージ」

だ液が出やすくなり、食事が美味しくなります。飲み込みもよくなります。食前が効果的です!

食前が効果的!

だ液腺マッサージ

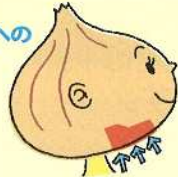
- 口の中が潤い、飲み込みやすくなります。
- だ液が出ない、しゃべりにくい、そんな時にも。

じかせん
耳下腺への
刺激



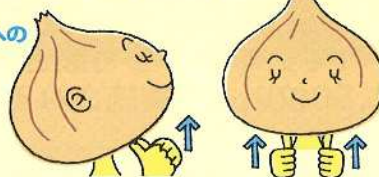
親指以外の4本の指で、耳の前の頬を後ろから前へグルグルと回す。(10回)

かくかせん
顎下腺への
刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、あごの骨の角の辺りから先に向かって4~5ヶ所順番に押す。(5回)

ぜっかせん
舌下腺への
刺激



両手の親指であごの下から舌を突き上げるように、ぐっぐと押す。(5回)

JA 健康寿命
100 歳プロジェクトより

上記以外には、

- ・『歯磨き・うがい』 → 歯ブラシや濡れたタオルやティッシュで歯の表面の歯垢を取り除きます。
- ・『顔面体操』 → お口の機能がアップします。表情も豊かになります!
- ・『舌体操』 → 舌の筋肉を鍛えます。舌の動きが良くなり、だ液が出やすくなります!



熊本県厚生連診療所

所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1083 FAX 096 (328) 1258

掲示板等を利用し、ご利用ください