

始めよう!

お口のトレーニング

口や舌の筋力が衰えると、食事が噛みにくい・飲み込みにくいなどの症状が現れ、食事中的「むせ」「窒息」「誤嚥性肺炎」等が起こることがあります。

お口の体操で、お口周りの筋力を鍛えましょう。

しっかりお口を閉じる筋力を保つことで、風邪やインフルエンザの予防、子どものゲーム中の「ぽっかん口」予防にも効果的です!

あ・い・う・べ体操



大きく口を
開ける



口角をしっかり
横にひく



くちびるを
すぼめる



舌をべ~っと
前に出す

★ できるだけ大きさに、ゆっくりと発声しましょう。

★ 1日30セット(3分間)を目標に行いましょう。

歯みがき後の簡単エクササイズ!

お水を含んだ
状態で行うと
更に効果的です

1

両方の頬をふくら
ませたりへこませ
たりする

2

左右交互
に頬をふく
らます

3

唇をしっかりと
閉じ上下交互に
唇をふくらます

隙間時間を活用しましょう!



伊勢市 健康課