

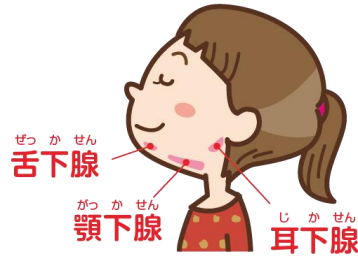
「これからも いきいきと活動を続けるために
オーラルフレイル予防」



「さあ実践！ お口の体操」

唾液腺マッサージ

唾液腺を刺激して、
唾液の分泌を促します。



唾液腺マッサージ①



ぜっかせん
舌下腺 マッサージ

下あごの中央の真下から、
親指で舌をゆっくりと
押し上げるようにマッサージ

唾液腺マッサージ②



がっかせん
顎下腺 マッサージ

下あごの骨の内側の部分に親指をあてる。
耳の下から下あごの先まで5カ所くらいに分けて
順にゆっくり押す。

唾液腺マッサージ③



じかせん
耳下腺 マッサージ

親指以外の4本の指をかため、両手で頬を包む。
後ろから前へ円を描くようにゆっくりと回す

頬・唇・舌の体操

食べたり飲み込んだり、
表情をつくる時に使う筋肉を
鍛えます。



頬・唇・舌の体操①

頬をふくらませる・へこませる



頬・唇・舌の体操②

上唇・下唇を ふくらませる



頬・唇・舌の体操③

舌を前に出す



頬・唇・舌の体操⑤

舌を左右に動かす



頬・唇・舌の体操④

舌を上下に動かす

