



マスクをしたままできる



こちらから
『お口の体操』の
動画が見れます。

お口の体操

～ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。
美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう ～

①唇をとがらせ
前に突き出す

②左右にしっかりと引く

③大きく開ける

唇を閉じ、唇の内側で
舌をぐるぐる回す

①頬をふくらます ②頬をへこます ③左右交互に頬をふくらます

④唇をしっかりと閉じ
上下交互に唇をふくらます

開口運動

① 口を最大限に大きく開ける
② 10 秒間保持する
③ 10 秒間休む
④ ②③を繰り返す

●顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

前舌保持嚥下訓練

(ペロ出しごっくん)

① 舌を少し前に出し、唇を閉じる
(舌を強く咬まないよう注意しましょう)
② そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら
「ゴクーーン」と、飲み込む
途中で数秒保ってみましょう

空気を漏らさない
ようにするのが
ポイントです！

食べ物を
食べながら
行っては
いけません

食前や空き時間に
5回～10回
行いましょう

監修：戸原 玄 教授
東京医科歯科大学
摂食嚥下リハビリテーション学分野
発行：日本歯科衛生士会
制作協力：熊本県歯科衛生士会
イラスト：福岡県歯科衛生士会