

おいしく食べるためのお口のケア【口腔体操】

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。



耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。



首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

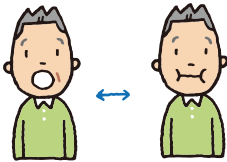


肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

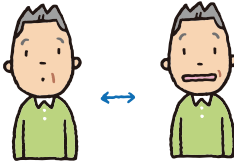


肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

5 口の体操

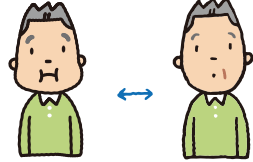


口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。



口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操

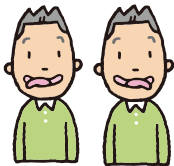


頬をふくらませたり、すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。



口の両端をなめる。



鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

9 咳払い



お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。

出典：デンタルサポート株式会社「はじめよう!やってみよう!口腔ケア」

おいしく食べるためのお口のケア【ブラッシング】



歯ブラシは基本的に歯と歯肉の間に45度の角度に当ててみがきます。



歯と歯肉の境目を意識して2~3mmの幅で歯ブラシを小刻みに動かします。



奥歯の溝は歯ブラシの毛先をしっかりと当ててみがきます。



奥歯の裏側は歯ブラシを歯と歯肉の間に45度の角度で当てて、小刻みに動かします。



前歯の裏側は歯ブラシの先を当てて、一本ずつ小刻みに動かします。



歯と歯のすきまは歯ブラシの先を押し当ててみがきます。



奥歯の奥は歯ブラシの先を歯の後ろに押し込んで動かします。



抜けた歯の回りは特に丁寧にブラッシングしましょう。



ごしごし大きく横みがきをすると歯が磨耗してくさび状欠損になりますので注意が必要です。

出典：栃木県・栃木県歯科医師会「栃木県口腔ケア推進マニュアル」を一部改変

主食以外に

1日に10食品群をめざしましょう

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物	油脂
牛・豚・鶏肉 肉加工品等	生魚干物 魚加工品等	鶏卵 うずら卵 卵豆腐等	大豆・枝豆 豆腐・納豆 油揚げ等	牛乳 ヨーグルト チーズ等	小松菜 トマト かぼちゃ 人参等	ひじき わかめ のり もずく等	じゃが芋 さつまいも 里芋等	りんご みかん バナナ等	サラダ油 オリーブ油 バター等
主菜：肉・魚・卵・大豆製品のおかず					副菜：野菜・いも・海藻のおかず			1日に適量 (食品中の脂・油も含む)	
				1日に牛乳 コップ1杯 かヨーグルト トカップ1 個分			1日に 1回		
1日にそれぞれ片手のひら分					毎食に生野菜なら両手分 加熱野菜なら片手分				
筋肉や血液などをつくる たんぱく質が多い食品				骨や歯をつくる カルシウムが多い食品		体の調子を整える ビタミン・ミネラルが多い食品			エネルギー源

食べたものに○をつけてみよう!

	肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物類	油脂
朝食										
昼食										
夕食										



1日の中で1回も○がつかない食品はありませんでしたか?
もしあったら、明日は積極的に食べるようにしましょう!

