

### 3 舌のエクササイズ 3

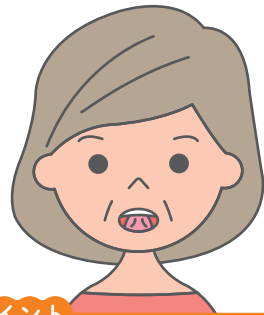
～舌の力を強化して、飲み込む力を鍛えましょう～

#### 1. 基本フォーム



1～3を3～5回  
繰り返す

2. お口をあけて舌全体を上あごに  
すっぽりとおさまるように吸い上げる。  
舌の裏のヒモを十分に伸ばす。



3～5秒  
キープ

#### ポイント

- ①口は「ア」の形にし、口角や頬をアップ!
- ②舌の奥が持ち上がるようにしましょう。

3. 舌をポンとならして、  
舌を上あごから離す。



ポンッ!

#### ポイント

- あごが痛くなりやすい人は、舌をポンとならさず、そのまま基本フォームに戻しましょう。

### 4 ガム噛みエクササイズ

1. ガムを口に入れ、  
舌で一番右の  
奥の歯へ送る。



2. くちびるを閉じた  
まま、奥歯で  
ギュッギュッと  
しっかり10回噛む。



ギュッギュッ

#### ポイント

- ①ガムが奥歯よりも前の歯にこないよう舌で奥歯へ送りながら噛む。
- ②口をしっかりと閉じ、鼻の下を柔らかく伸ばすように噛みましょう。

3. ガムを奥歯で噛み  
しめたまま唾液を  
舌の上に集め、  
飲み込む。



ゴックン

#### ポイント

- 唾液を飲み込むとき、舌の奥がゴックンと持ち上がるのを意識しましょう。

4. ガムを舌で左の  
奥の歯に送り、  
2.3.のエクサ  
サイズを行う。



2～4を  
5分間  
繰り返す

※ガムを噛むにあたり、歯の痛み、顎の痛み、入れ歯などの不適合がある場合には、かかりつけ歯科医にご相談ください。

くわしくは噛むこと研究室HPへ <https://kamukoto.jp>

噛むこと研究室

検索

ガムは紙に包んでくずかごへ。

発行者:噛むこと研究室

監修:東京医科歯科大学大学院 高齢者歯科学分野 教授 水口 俊介

歯科衛生士・健康咀嚼指導士 石野 由美子(二子玉川ガーデン矯正歯科/昭和大学歯科病院 口腔リハビリテーション科)

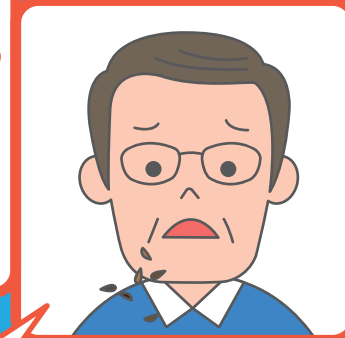
# 老化は 口からはじまります

～老化のサインを見逃さない～

こんなこと思い当たりませんか?

滑舌が悪くなってきた

むせることが増えてきた



食べこぼしが増えてきた

噛めないものが増えてきた

## 1つでも当てはまったらオーラルフレイルかも。

オーラルフレイルとは、「口を介した体の衰え」のこと。

口腔機能の衰えが全身のフレイル(虚弱)に

つながる、という考え方で、

“老化のはじまりを示すサイン”

として注目されています。放置すると、

【要介護状態となるリスク】が高まります。

毎日のエクササイズでお口の健康を保ちましょう!

次のページからエクササイズの紹介です。▶

# お口のエクササイズポイント!

お口の健康を保つためには、口周り(唇、舌、頬)の筋肉を鍛えることと、柔軟に動きやすくすることが大切です。噛むときに使う咬筋、唇、舌、頬の筋肉、飲み込みに使う筋肉をバランスよく同時に鍛えることができるのが、お口のエクササイズです。このエクササイズには重要なポイントが3つあります。

- 1 正しいフォーム
  - 2 唇、舌、頬の動き
  - 3 しっかり噛めること
- ①～③を意識して日々エクササイズすることで、正しい噛み方、飲み込み方を習慣づけましょう!

良いフォーム



悪いフォーム



## 1 基本フォーム

～正しい姿勢、舌と唇の位置を覚えましょう～

1. 背筋を伸ばし、口をしっかりと閉じ、鼻で息をする。
2. 舌を上あごにつける。
3. おなかに手をあて、鼻で深呼吸する。

**ポイント** 鼻の下を少し伸ばして、上唇は上の歯の上に、下唇は下の歯の上にそれぞれのっている状態にする。この状態が「基本唇」。

**ポイント** 舌全体を上あごに、舌尖は上の歯の内側(スポット部分)におさめましょう。

**ポイント** 鼻からゆっくりと深呼吸した際に、お腹のふくらみ、凹みを意識しましょう!

## 2 唇と口まわりのエクササイズ 2

～口唇力を強化して、口のまわりを柔軟にしましょう～

1. 基本フォーム
2. 唇を「イー」の形に開き、3～5秒かけてゆっくりと頬が高くなるように口角を引き上げる。
3. 唇を「ウー」の形にゆっくり3～5秒かけて突き出す。

**ポイント** 頬の筋肉がかたくなってしまうと、口角はなかなかうまく上がりません。頬の筋肉が上がりにくい場合は、指を使って頬を持ち上げていきましょう。

1～3を3～5回繰り返す

## 2 唇と口まわりのエクササイズ 1

～口唇力を強化して、口のまわりを柔軟にしましょう～

1. 唇をしっかりと閉じて右頬に空気をいっぱいためて膨らませる。
2. 唇をしっかりと閉じて左頬に空気をいっぱいためて膨らませる。
3. 唇をしっかりと閉じて鼻の下に空気をいっぱいためて膨らませる。
4. 唇をしっかりと閉じて下唇の下に空気をいっぱいためて膨らませる。

**ポイント** ①口から空気が漏れないようにしっかりと唇を閉じて頬の内側がメリメリというくらいまで膨らませましょう!(徐々に強くふくらませるようにしましょう)

**ポイント** 唇を内側に巻き込まないようにしましょう。

1～4を3～5回繰り返す

## 3 舌のエクササイズ 1

～舌をよく動かして、舌の力を強化しましょう～

1. 基本フォーム
2. 口を大きく開ける
3. 舌をべえーと平らにして出す

3～5回交互に繰り返す

3～5秒キープ

1～3を3～5回繰り返す

## 3 舌のエクササイズ 2

1. 基本フォーム
2. 口を大きく開ける
3. 舌の先を尖らせてまっすぐ左口角につける
4. 舌の先を尖らせてまっすぐ右口角につける

**ポイント** 大きく口をあけて、顎を左右にずらさず舌だけ大きく左右に動かしましょう!!

3～5秒キープ

3～5秒キープ

1～4を3～5回繰り返す