

# お口の元気体操

お口と舌の筋肉をきたえていつまでもいきいきとした生活を送りましょう！

## 口の運動

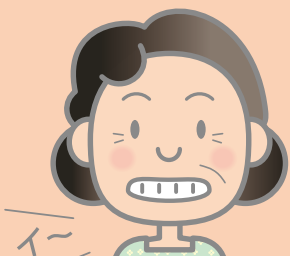
お口のまわりと舌の筋肉をきたえましょう！

1 アーの口



ゆっくり大きく口を開ける

2 イーの口



唇を横(左右)にしっかりと引く

3 ウーの口



唇を前にとがらすように突き出す

4 あっかんべー



舌をしっかり下に伸ばす

5 頬ふくらまし(両方)



両方の頬をふくらましたりへこましたりする



6 頬ふくらまし(左・右)



左右の頬をふくらます



※このちらしでは、わかりやすいように左右を逆にしています。

## 舌の運動

口はしっかり閉じたまま口の中で、舌の左右運動

舌で左右の頬を内側から押す



口の中で、舌の回転運動

口の中で舌をゆっくり回す



# 毎日のお口のお手入れ

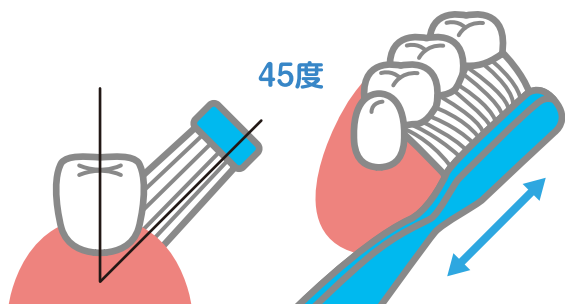
寝る前にお口の中を大掃除  
お口きれいで肺炎予防

## 歯みがきの極意

歯に半分 歯ぐきに半分 ブラシ当て そのまま軽く 小さく動かす

### 歯と歯の間・歯ぐきのさかいめ

歯ブラシの毛先をピッタリと当て、  
小さく動かす。



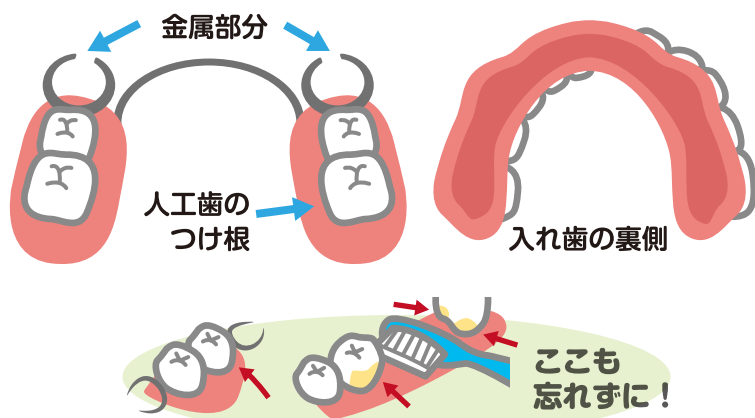
### 歯と歯の間の清掃

歯ぐきを傷つけないように前後に動かしながら、  
歯と歯の間に入れ、汚れをとる。

## 入れ歯のお手入れの極意

食べた後 入れ歯はずして 手に持って ブラシを使い 手入れする

### 汚れの付きやすいところ



### 管理の仕方

流水で洗う。



入れ歯は、水を入れた容器で  
保管する。

年一回 お口の検査 習慣に  
自分の健康 自分で守ろう

かかりつけ歯科医をもちましょう!

作成協力 公益社団法人 北九州市歯科医師会  
一般社団法人 福岡県歯科衛生士会

発行 北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防センター  
TEL:093-522-8765

令和6年7月作成