



特集 『舌・口周りの動き』は健康にどう影響するのか？



『舌・口周りの動き』が体に与える影響とは？



舌や口周りの動きをスムーズにすることは、健康な生活を送るうえで重要です。舌や口周りの筋肉が衰えると、食べ物を噛んだり飲み込んだりする力が弱まり、誤嚥や栄養不足の原因になります。また、発音が不明瞭になり、会話がしづらくなることで社会的なつながりが減ることもあります。さらに、唾液の分泌が減ると口の中が乾燥し、虫歯や口臭のリスクも高まります。日常的に舌や口周りのトレーニングを行い、お口の健康を維持しましょう。



『舌・口周り』を鍛えるトレーニングを日常的に行い、健康で楽しい生活を心がけましょう！

トレーニングを行うことで、噛む・飲み込む力が向上し、誤嚥予防や発音の明瞭化につながります。さらに、唾液の分泌が促され、口の健康維持にも役立ちます。

イーウー体操



「イー」と口角を引き上げ笑顔をつくり、「うー」と唇を前に突き出すこれを10回ほどくりかえします。

ポイント

はっきり発声することを意識しましょう。

(唇と) ほほの体操



水、大さじ一杯分程度を口に含んで行いましょう

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを20回ほど行いましょう。(水はなくてもOK)

舌の体操 (舌圧訓練)



舌を頬の内側に強く押し付ける動きを左右それぞれ10回ほど行いましょう。

● 記事を作成する際に参考にしたサイト: <https://www.jda.or.jp>

