

③お口のコース

お口の環境を整えて、むし歯や歯周病を予防しよう

食事の後ははみがきをしよう

POINT 歯みがきはていねいに

食事のあとは歯みがきをしましょう。歯ブラシはえんぴつ持ちで、力を入れすぎないように、やさしくみがきましょう。

POINT フロスを使ってみよう

フロスの使い方：歯と歯の間にフロスを入れ、歯の側面をこするようにジグザグさせながら上下に動かしましょう。



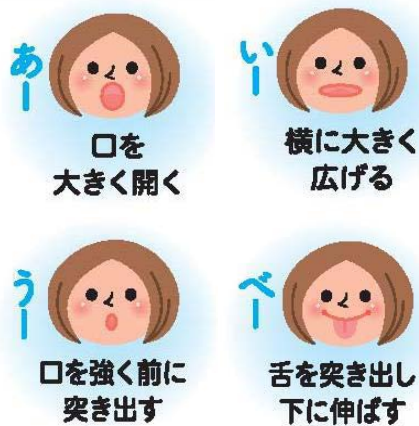
お口の体操をしよう

POINT あいうべ体操で口呼吸を改善しよう

あいうべ体操とは、口呼吸を改善し鼻呼吸にする体操です。免疫力の向上、唾液により歯が強くなるなどの良い変化があります。

「あ・い・う・べ」と口を大きく動かしましょう。顔のむくみ解消・小顔効果もあります。

目安：1日30回



パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



POINT パタカラ体操で誤嚥にご縁なく

パタカラ体操とは、お口の周りや舌の筋機能低下を予防する体操です。食前にするのがおすすめです。

「パ・タ・カ・ラ」

「パ・パ・パ・タ・タ・タ・カ・カ・カ・ラ・ラ・ラ」

「パタカラ・パタカラ・パタカラ」など、いろいろな言い方でしっかりはっきり発音しましょう。口を動かしていることを意識すると効果がアップします。