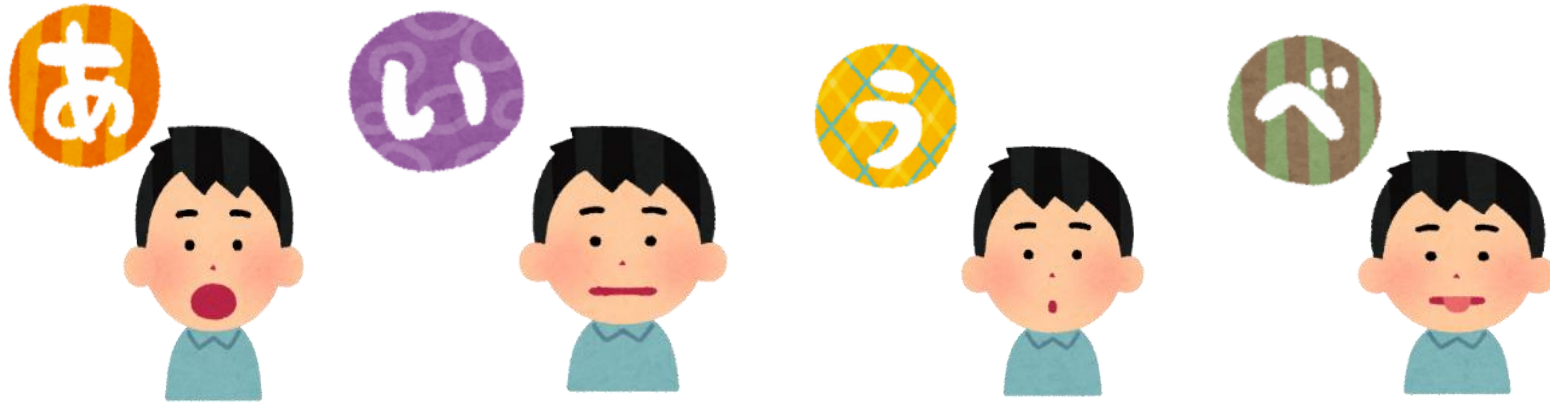


口腔体操で防ごう！～オーラルフレイル～

オーラルフレイル・・・口の小さな衰え（滑舌が悪くなる、食べこぼしやむせなど）を放っておくことで、食べる機能などの障がいが発生し、さらには心身機能の低下などにつながることを恐れる状態。

①あいうべ体操

舌の筋肉（舌筋：ぜっきん）をはじめ口元の筋肉が鍛えられる体操です。



10回1セット、一日3セットを目標に行ってみましょう。

②舌回し体操

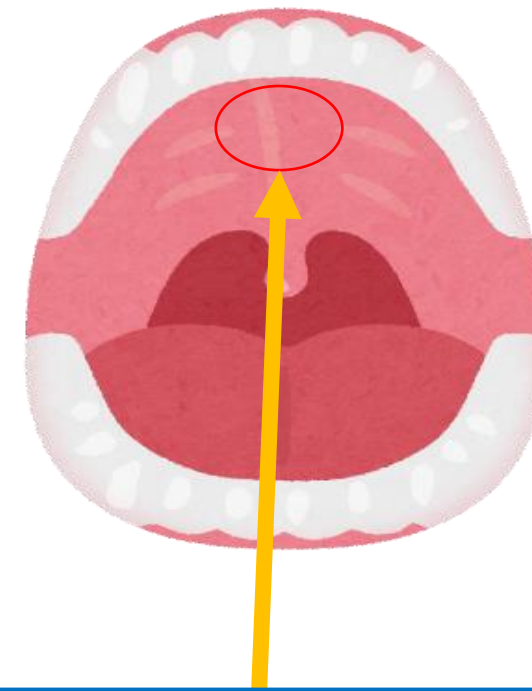
舌を回すことで、かむ力やかみ合わせ、いびき、口臭や虫歯の予防につながると言われています。

慣れるまでは片方5回程度を目安にやってみましょう



- 1、唇を閉じて、上下の歯茎にそって舌をぐるりと大きくなぞるように回す。右回りをゆっくり10回繰り返す。
- 2、同じように、今度は左回りに10回上下の歯茎を大きくなぞるように回す。

・安静にしているときは「舌全体が上あごにくっついている」のが正常な状態。舌が下がっている状態を「低位舌」といいます。



舌先が前歯の1cm手前につくのが正常。

低位舌になると・・・

- ・気道が狭くなりいびきをかきやすくなり睡眠時無呼吸症候群につながる
- ・口呼吸になり感染症になりやすい
- ・口、顔の筋肉がたるんで二重顎になりやすくなる

～舌を正しい位置に～