



北

区



# お口元気体操

北区お口元気体操は、  
お口の機能をきたえる体操です。  
お口の機能を維持し、  
いつまでも元気な毎日を過ごしましょう。

# 北区お口元気体操

北区お口元気体操は、お口の機能をきたえる体操です。

お口のもっとも大切な機能はしっかりかんで飲み込むことです。

最近「食べこぼす」「うまく飲み込めない」「やわらかいものばかり食べるようになった」といった自覚症状はありませんか。

お口元気体操を実行して、いつまでも元気な毎日を過ごしましょう。

1日1回は次のような体操やマッサージをおこないましょう。

## ①舌をきたえる〈舌体操〉

舌の動きがスムーズになり、かむこと、飲み込むこと、話すことなどの機能がアップします。義歯の方はできる範囲でおこないましょう。

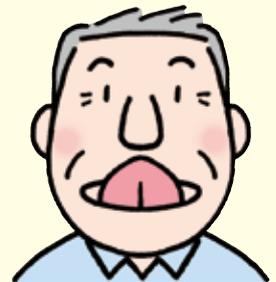
### 口を開けて行う舌体操



- ①舌を出したり  
引っ込めたりする(5回)

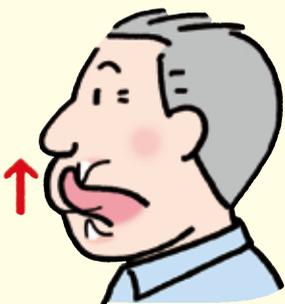


- ②舌をできるだけ前に出して  
左右に動かす(5回)  
口の周りをなめるように舌  
を一周させ、反対方向にも  
一周させる(5回)

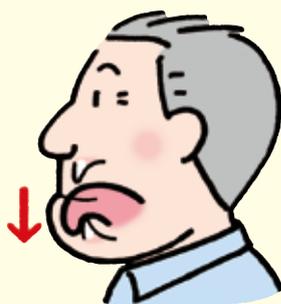


- ③舌を出し、鼻の頭や  
あごをなめるように  
上下に動かす(5回)

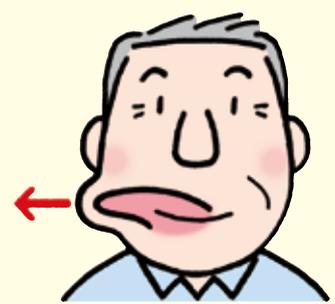
### 口を閉じて行う舌体操



- ①舌で上唇の裏側を  
上に押す(5回)

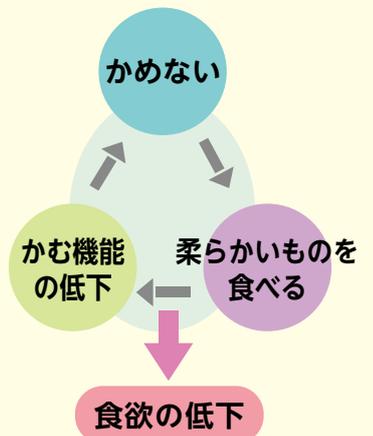


- ②舌で下唇の裏側を  
下に押す(5回)



- ③舌で左右のほおを  
外側に押す(5回)

### ●食べる機能低下への悪循環



## ② うるおいのある口に〈唾液腺マッサージ〉<sup>だ えき せん</sup>

強く押さないで両手で優しくおこないきましょう

耳下腺(じかせん)



①耳の横(耳下腺)をやさしくぐるぐる

顎下腺(がつかせん)



②下あごの骨の内側(顎下腺)に沿って親指の付け根の腹でそっと押す

舌下腺(ぜっかせん)



③あごの骨の真正面の内側(舌下腺)を親指でそっと押す

## ③ 食べ物をしっかりかんで、飲み込む機能の向上のために 〈パタカラ体操〉

食べ物を飲み込む時の口や舌の動きはパタカラ発音と同じです。

パタカラ発音をしっかりすることで飲み込みがよくなります。

- パ・・・唇に力をいれます。 → 食べこぼし予防
- タ・・・舌の先に力をいれます。 → 食べ物をつぶす時の舌の動き
- カ・・・のどの奥から発音します。 → むせの予防
- ラ・・・舌の先をしっかりと上げます。 → 食べ物をまとめる時の舌の動き

以上のことを意識して5回ずつ発音してみましょう

パ	パ	パ	パ	パ	パ	パ	パ	パ	～	パ	タ	カ	ラ	パ	タ	カ	ラ	パ	・	パ	・	パ
タ	タ	タ	タ	タ	タ	タ	タ	タ	～	パ	タ	カ	ラ	パ	タ	カ	ラ	タ	・	タ	・	タ
カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	カ	～	パ	タ	カ	ラ	パ	タ	カ	ラ	カ	・	カ	・	カ
ラ	ラ	ラ	ラ	ラ	ラ	ラ	ラ	ラ	～	パ	タ	カ	ラ	パ	タ	カ	ラ	ラ	・	ラ	・	ラ

## 4 北区お口元気体操の効果

北区お口元気体操は唇や舌、のどの機能をきたえて



「しっかりかんで飲み込むこと」

を目的にしています。

はお口の機能の維持・向上につながります。

お口元気体操を毎日続けることにより

唾液がよく出て消化が促進する。栄養がよく吸収される。口もとの若さが保てるなどの効果があります。

## 5 かむ力と食品の関係

かむ力が落ちると、どうしてもやわらかい菓子や果物を多くとってしまう傾向があります。

毎日の料理の中に少しかみごたえのある食材を加え、ゆっくりとかむことを心がけましょう。

あなたの「かむ力」をチェックしてみましょう！

	穀類・芋・豆	肉・魚介・卵・乳	野菜	果物・菓子
かたい		   豚ヒレソテー みりん干し とんかつ	    たくあん ごぼう にんじん れんこん	
ふつう	  もち ピザ皮	   いか刺身 たこ ほたて貝	       キャベツ 大根 白菜のつけもの ピーマンソティ レタス なす きゅうり	  干しぶどう かりんとう
やわらかい	        ごはん こんにやく うどん 納豆 そば 里芋 お粥 じゃがいも	       ソーセージ ハンバーグ まぐる刺身 肉だんご うなぎ蒲焼 チーズ 卵焼き	       ほうれん草 たけのこ さやえんどう トマト たまねぎ かぼちゃ 大根煮付け	       りんご バナナ いちご もも 羊かん ふ菓子 プリン

北区で人気の

くち

# はやっぴことば

驚き おどろ

桃の木 ももぎ

山椒の木 さんしょうぎ

あたりき

車力よ しゃりき

車ひき

蟻が鯛なら ありたい

芋虫や鯨 いもむし くじら

嘘を築地の うそつきじ

御門跡 ごもんせき

恐れ入谷の おそいりや

鬼子母神 きしほじん

おっとと合点 おつとがってん

承知之助 しょうちのすけ

その手は桑名の てくわな

焼蛤 やきはまぐり

何か用か なにかようか

九日十日 ここのかとうか

何がなんきん

唐茄子かぼちや とうなす

制作発行

東京都北区(令和元年10月) 監修：那須 郁夫(日本大学松戸歯学部 客員教授)

北区健康福祉部 長寿支援課

〒114-8508 東京都北区王子本町1-15-22 TEL 03-3908-1111(代表)

TEL 03-3908-9017(直通)

刊行物登録番号 31-2-078