



マスクをしたままでできる



# お口の体操

～ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。  
美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう ～

①唇をとがらせ前に突き出す **ゲー**

②左右にしっかりと引く **チョキ**

③大きく開ける **パー**

唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す

①頬をふくらます

②頬をへこます

③左右交互に頬をふくらます

④唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます

### 開口訓練

- ① 口を最大限に大きく開ける
- ② 10 秒間 保持する
- ③ 10 秒間 やすむ
- ④ ②③を繰り返す

● 顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

### 前舌保持嚥下訓練 (ペロ出しごっくん)

- ① 舌を少し前に出し、唇を閉じる (舌を強く咬まないよう注意しましょう)
- ② そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら「ゴククーーーーン」と、飲み込む途中で数秒保ってみましょう

空気を漏らさないようにするのがポイントです!

食べ物を食べながら行ってはいけません

**食前や空き時間に  
5回～10回  
行いましょう**

監修：戸原 玄 教授  
東京医科歯科大学  
摂食嚥下リハビリテーション学分野

発行：日本歯科衛生士会  
制作協力：熊本県歯科衛生士会  
イラスト：福岡県歯科衛生士会