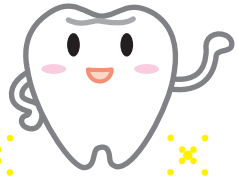


# はやした歯科新聞

5  
May

<http://www.hayashita.jp/>



## 口腔機能アップのためのトレーニング

### トレーニング 1 「お口全体」の筋力アップ!

- 『あいうべ体操』を覚えましょう! ①~④の1セットを、1日30セットを目標にします。



①口を「あー」と大きく開く



②口を「いー」と大きく横に広げる



③口を「うー」と強く前に突き出す



④口を「べー」と突き出して下に伸ばす

### トレーニング 2 「かむ力」「飲み込む力」を元気に!

- 舌のストレッチでよくかみ、よく飲み込めるように



①口を「べー」と前に出す (3回)

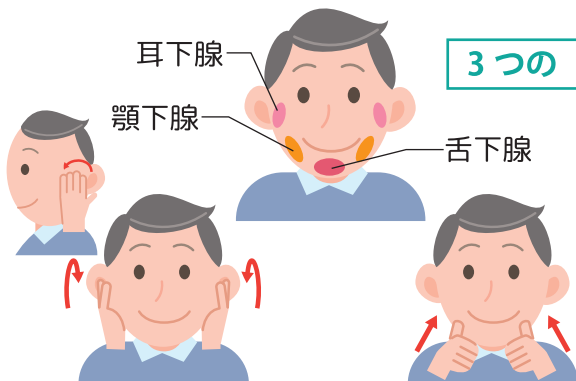


②出した舌を動かす (各3回)



③舌をゆっくりと回しながら唇を舐めます (3回)

- お口の渴きを防ぎ、唾液がよく出るマッサージ



3つの「唾液腺」

● 耳の下のマッサージ  
指を頬に当てて、ゆっくりと回す (10回)

● あごの下のマッサージ  
親指で耳の下からあごの下まで5カ所を順番に押す (各5回ずつ)

● あごの真下のマッサージ  
両手の親指で、あごの真下をグーッと押す (10回)

口腔機能をアップしよう



一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号

TEL&FAX: 0957-32-8181

