



スマイルだより

～歯は生涯を通じての



パートナー

一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

『咬めない』『飲みこめない』『食べれない』

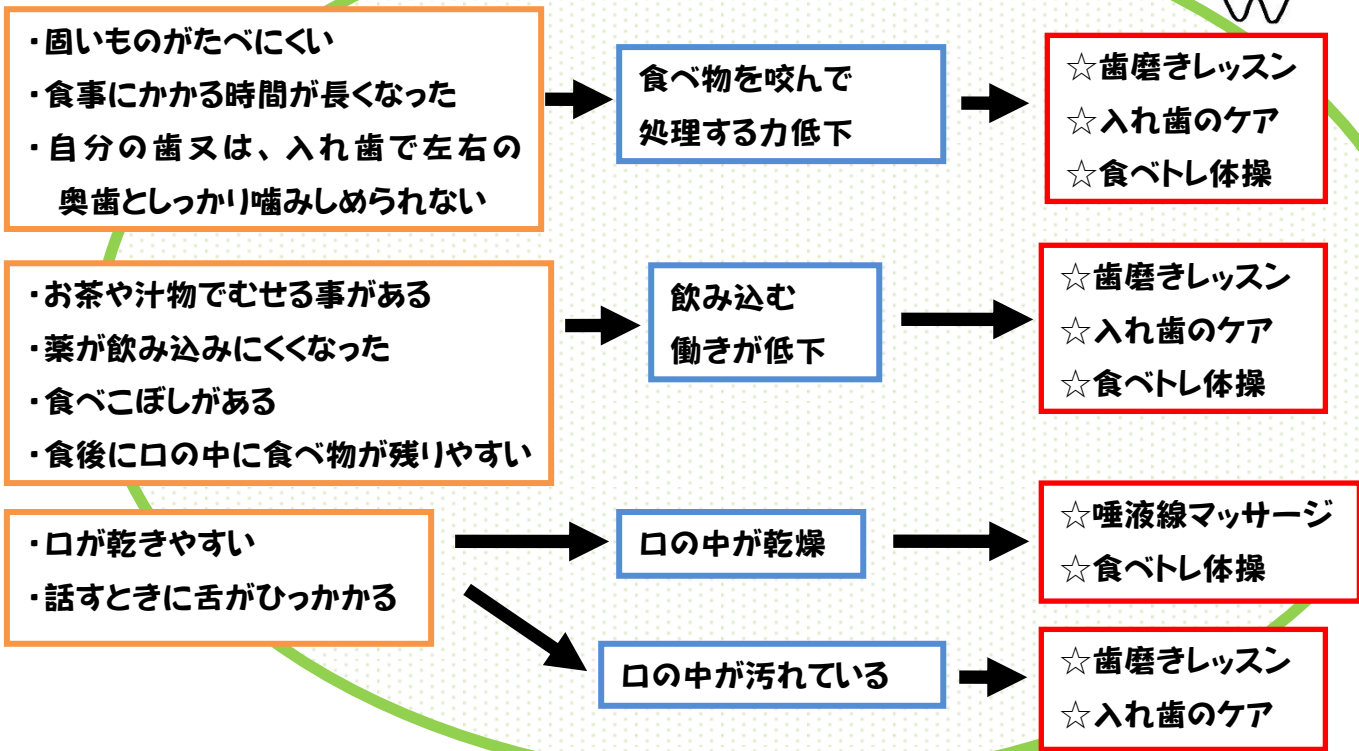
そのようなお話をご高齢の患者様から伺う事が多くあります。

いつまでも『いきいき』と暮らして頂く為に今から出来る簡単な方法についてご紹介します。

☆一生『美味しく』『楽しく』『安全』な食生活を送るために

口腔ケアは介護予防の第一歩です。

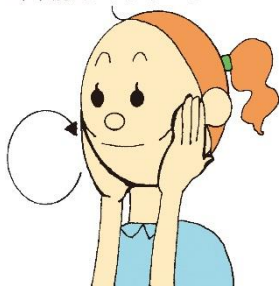
歯とお口の健康チェック (高齢者)



唾液腺マッサージ

食前に行うとより効果的です!

じかせん
耳下腺のマッサージ



①後ろから前へぐるぐる
5～10回

がっかせん
顎下腺のマッサージ



②顎骨の内側を押す
5～10回

ぜっかせん
舌下腺のマッサージ



③顎下の中央を押す
5～10回

た たいそう 食べトシ体操

まずは姿勢を整える！

・椅子に深く座る
・背筋を伸ばす

・両足をしっかりと
地面に着ける



①深呼吸

お腹に手を当てて、
ゆっくりと深呼吸。



鼻から吸う



口から吐く

②肩の運動

肩をまわします。

▶ 前から後ろ、後ろか
ら前へと、どちらも
ゆっくりと。



③首の運動

首をまわします。

右回し、左回し、
両方とも。



ゆっくり回す

④くちの運動

くちを大きく開
けるのと、しっ
かり閉じるのを
繰り返す。



開ける



とじる

⑤くちの運動2

「い〜」と
横に引く。

「う〜」と
尖らせる。



横に



前に

⑥頬の運動

ほっぺたに空
気をためて膨
らませる、反
対にすぼめる
を繰り返す。



ふくらます



すぼめる

⑦舌の運動

舌を大きく
動かす。



前に出す



上に向ける



左・右

⑧発音練習

「パ.タ.カ.ラ」
それぞれを、ゆ
っくりはっきり
と繰り返す。



パ
タ
カ
ラ

イラスト引用：リハツバタ

普段の生活の中で少し意識するだけで、

お口の中の状態は変わります。

例えば

★こまめに水分をとる

★うがいの回数を増やす

★咬む回数を増やして唾液の分泌を促進する

ぜひやってみてくださいね



歯のスマイル館

★開館日

火曜日・木曜日

午後1時～4時

日曜日・祝日

午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900