

かむ力・飲み込む力アップで健康に!



お口元気

ちみちみ ゴクゴク

体操

「かむ力」「飲み込む力」が 元気な体をつくれます!

おいしく食べたり、楽しく話したり、笑ったり、健康な毎日のためには口元の機能がとても大切。特に食事をおいしく食べるには「かむ力」「飲み込む力」の維持が必要です。年齢を重ねると、気づかぬうちに筋力が低下して機能が衰え、病気の原因にもなります。子どもの場合は口の機能が未発達のままだと、様々な不調やトラブルのもとに。元気な口を育てましょう。

かむ力をつけると いいこといっぱい!

- ・脳に刺激を与えて元気に
- ・筋力がアップ
- ・腸内環境をよくする
- ・疲れにくくなる
- ・長生きできる
- ・生活習慣病を防ぐ
- ・メタボを予防

飲み込む力をつけると いいこといっぱい!

- ・免疫力がアップして
病気になりにくい
- ・風邪をひきにくくなる
- ・食事をおいしく食べられる
- ・誤嚥性肺炎を防ぐ
- ・認知症の予防に
- ・いい声になる

・ かむ力をチェック ・

- せんべいなどの硬いものがかみにくい
- 口の渇きが気になる
- 食べこぼしがある
- しゃべる時に舌がひっかかる
- 食事にかかる時間が長くなった

・ 飲み込む力をチェック ・

- 飲み込む時にひっかかる感じがする
- 固形物より液体の方が飲み込みにくい
- 食事中や食後によくむせる
- 痰がのどによくたまる
- 声の感じが変わってきた

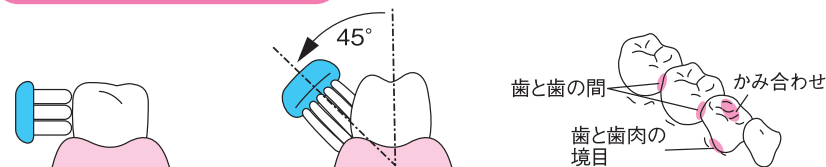
チェックが1つでもついた人は、かむ力、飲み込む力が低下しています。かむ力、飲み込む力をアップさせる「かみかみゴクゴク体操」を、子どもから大人まで、毎日行いましょう。



健康な歯が「かむ力」「飲み込む力」を支えます

歯と口のケアはできていますか

歯みがきの基本



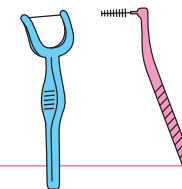
歯ブラシの毛先をまっすぐ当て、軽い力で小刻みにみがきましょう。

歯周病予防には、歯と歯肉の境目に、歯ブラシを斜め45度の角度に当ててみがきましょう。

歯垢(プラーク)の残りやすい部分は、特に丁寧にケアしましょう。

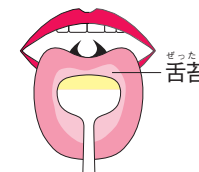
歯と歯の間のお手入れ

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいいため歯垢(プラーク)が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。歯と歯の間の広さにあわせて、歯間ブラシやデンタルフロスを使用しましょう。



舌のお手入れ

舌の汚れの舌苔は、口臭の原因に。舌ブラシを、舌の奥から手前に動かします。軽い力で3回ほど行い、きれいにしましょう。



定期健診で
歯を守りましょう

歯を失うとかむ力が弱くなり、おいしく食事がしにくくなってしまいます。歯と口の健康を守るには、自宅でのセルフケアと歯科医院でのプロケアを、両方行うこと(予防歯科)が大切。かかりつけ歯科医院で定期的にチェックを受けるといいですね。

右のQRコードにアクセスを。
歯のケアの方法をさらに詳しく紹介しています →



かむ力を元気に!

ちゅちゅ体操

かむ力に必要なのは、口周りの筋肉です。近ごろは、やわらかい食べ物を食べることで多く筋肉が衰えています。動きをよくするストレッチと共に、口の筋肉を鍛える体操を行いましょう。

口周りをリラックスさせる 首回しストレッチ

まず緊張した筋肉をほぐして、気持ちをリラックスさせます。食事の前に行うと、口の動きがスムーズになります。



かむ力をつける かみかみ体操

口周りの筋肉を鍛えて、かむ力をアップさせます。また、筋肉を伸ばすことで口を動かしやすくし、食べこぼしを防止したり、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。



口の動きをなめらかにする ウ～イ～体操

体と口と一緒に使いながら、動きをなめらかにする体操です。大きくしっかり動かすほど、効果が上がります。

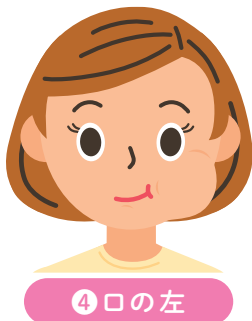
首を左右に回す

首を左右に3回ずつ回す。大きくゆっくり行って。



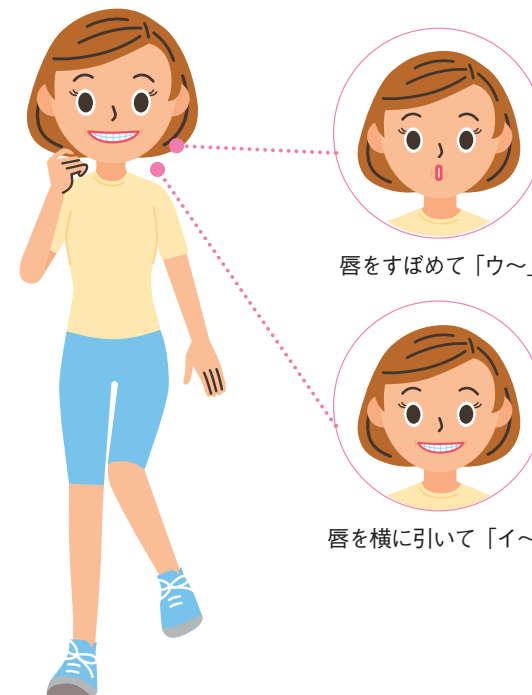
口の上下右左をふくらませる

口を閉じて、口の上・下・右・左に空気を入れて順番にふくらませる。すばやく10回ずつふくらませて。



ウ～イ～と言いながら足踏み

「ウ～イ～」と言いながら、リズムカルに足踏みする。4回くり返す。



※無理のない範囲で行いましょう。

飲み込む力をアップさせる

ゴクゴク体操

「飲み込む」ことは、ふだん意識せずに行っているため、衰えに気づきにくいもの。飲み込む力をつけて、一生元気な口で過ごしましょう。

のどをやわらかくする 体伸ばしストレッチ

背中やお腹の筋肉をほぐすストレッチで、体幹の柔軟性を高めます。のどの動きもスムーズになります。

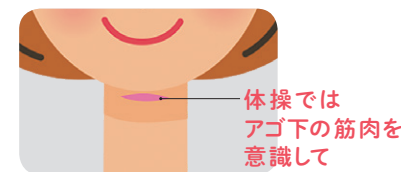


飲み込む力をつける ゴクゴク体操

のどの筋肉を鍛えるトレーニングです。のどを持ち上げた状態を保つのが難しい人は、飲み込む力が衰えているということ。1秒でもいいので毎日続けましょう。

のどの「ごっくん筋」を鍛えます!

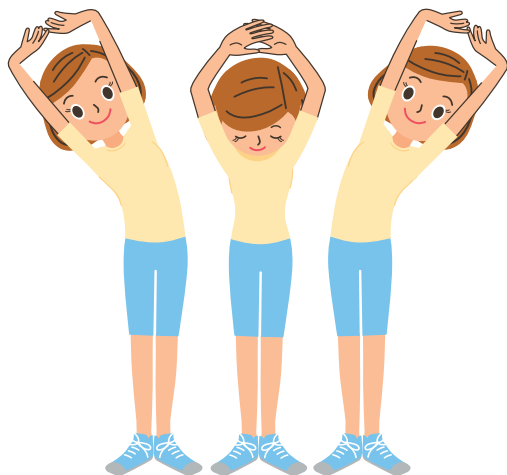
飲み込む力をつけるには、アゴの下やのど周辺にある筋肉、通称「ごっくん筋」を鍛えることが大切。ゴクゴク体操を毎日続けると、この筋肉が強くなり、元気なのどに!



体を前後左右に倒す



手を組んで天井に向けて上げ、背筋をしっかり伸ばす。そのまま体を前後左右に倒す。



のどを上げてキープする

チェック!

飲み込んで確認

首の正面の出っ張ったところに手を当て、ゴクンと飲み込む。出っ張りが上がることを確認して。



① 出っ張りを上げる

のどに手を当てたまま、アゴを少し引く。ゴクッと飲んで、出っ張ったところを上げる。



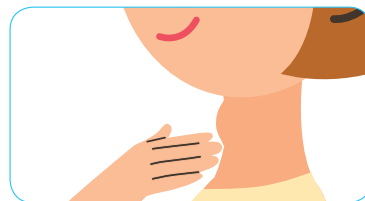
③ 息をしっかり吐き出す

息を一気に吐き出す。お腹からしっかりと吐き切って。



② 上げたまま5秒保つ

出っ張ったところを上げたまま、5秒保つ。5秒が難しければ、できる長さで無理せず行って。



かみかみゴクゴク体操 動画公開中!

毎日続けて実践してみましょう!

かみかみゴクゴク体操 検索



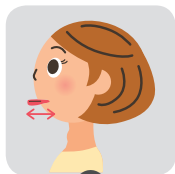
かみかみゴクゴク家族も出演中!



※呼吸器疾患のある方は避けましょう。

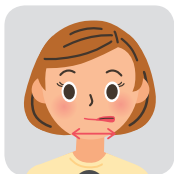
舌の体操でかむ力・飲み込む力がさらにアップ!

舌の動きは、かむ力にも飲み込む力にも関係があります。舌を鍛える体操も行いましょう。



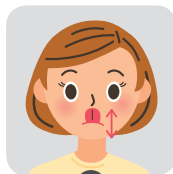
①

舌の先に入れて、舌を出したりひっこめたりする。



②

舌をできるだけ前に突き出して、大きく左右に動かす。



③

舌をできるだけ前に突き出して、大きく上下に動かす。

続けることが大切!

「かむ力」「飲み込む力」を守るために 日常生活でできること

アハハと大きく笑う

歌をうたう

声をしっかり出す

歯と口のケアを行う

かみかみゴクゴク体操をする

・「かむ力」「飲み込む力」の低下・発育不全には様々な要因が考えられます。
・口の機能で気になることがある場合、お近くの歯科医師、医師にご相談ください。

監修

照山裕子先生

歯学博士・日本アンチエイジング歯科学会理事

浦長瀬昌宏先生

耳鼻咽喉科専門医・嚥下トレーニング協会代表理事

公益財団法人 **ライオン** 歯科衛生研究所

お問合せ

〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28
TEL.03-6739-9001 FAX.03-6739-9757

ホームページ

<https://www.lion-dent-health.or.jp/>



財団ホームページ