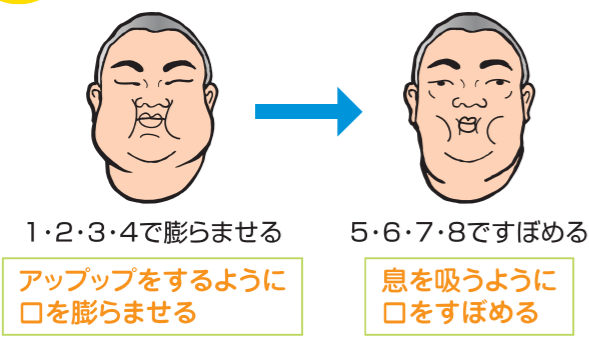


# かみかみ百歳体操

## 7 口輪筋のトレーニング(3回) 8 発声運動



できるだけ大きな声で  
パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ  
パタカラ、パタカラ、パタカラ  
5回繰り返す

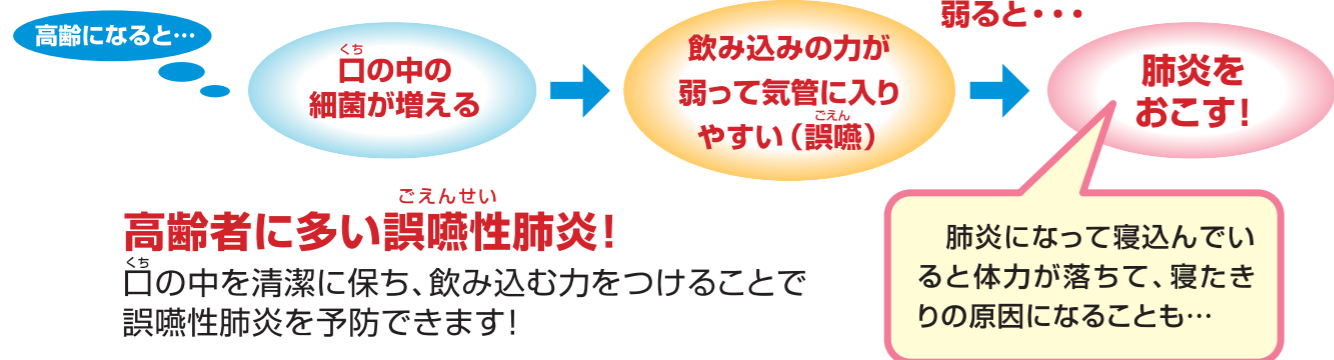
## 9 飲み込みの練習



- ① 深呼吸するように、ゆっくり息を吸って
  - ② 息をとめて、ゴックンと飲み込む
  - ③ ゆっくり息を吐く
  - ④ 休む
- ①～④を3回繰り返す

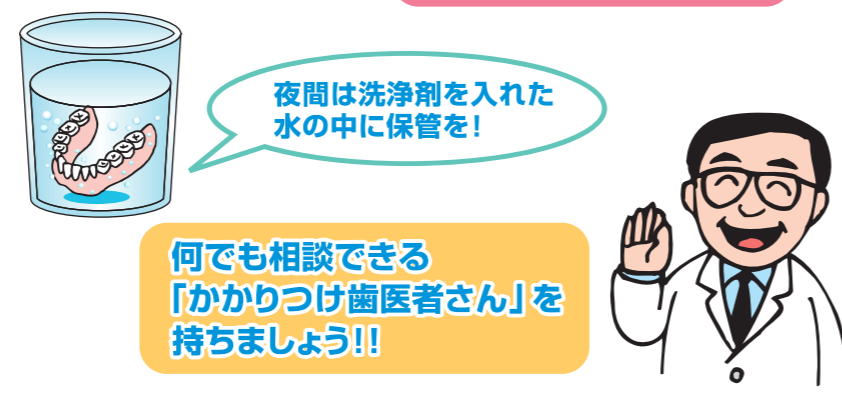
## くち 口を元気にするワンポイント

くち 口の働きが弱ると肺炎を起こし  
寝たきりの原因にも・・・



肺炎予防は 毎日の口の手入れから

くち 口の手入れの基本は、毎日行う歯みがきです。歯だけでなく舌なども清潔に保ちましょう。肺炎予防のためにも夕食後、寝る前までの間には必ず歯みがきやうがいをしっかりしましょう。また、入れ歯を使用されている方は、食後と就寝前の入れ歯洗浄も忘れずに!



くち 口の元気はおいしく食べ、  
会話を楽しむために大切です!

日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、かみかみ百歳体操で口を元気にし、おいしく食べ、人とおしゃべりを楽しむ生活を送りましょう。

かみかみ百歳体操はどんな体操?

食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、イスに座って口の周りや舌を動かします。

体操するとどうなるの?

まず、唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

いつやれば効果的?

いつでもかまいませんが、食事の前におこなうと口の準備運動になりむせることの予防になります。週1回以上、「いきいき百歳体操」と合わせておこなうとより効果的です。

～参加者の声～

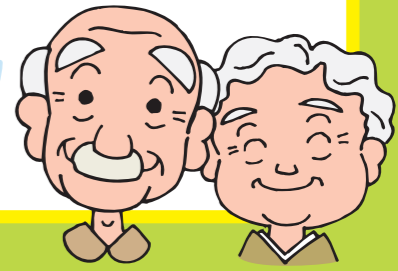
食べこぼしがなくなった

食欲が増した!

言葉が話しやすくなった

などなど喜びの声が届いています

食事がおいしくなった

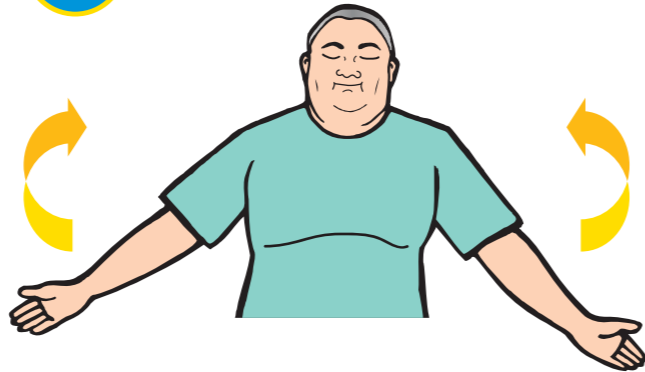


赤磐市版かみかみ百歳体操  
(高知市資料提供)

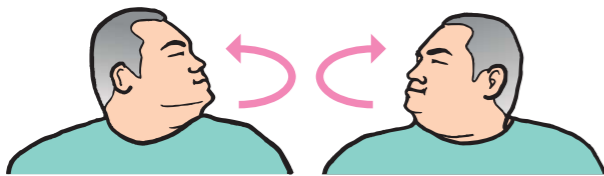
# かみ百歳かみ体操

よく噛んで、おいしく食べよう!  
「かみかみ体操」

## 1 深呼吸 (3回)

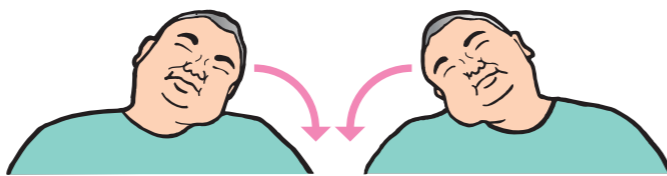


## 2 首のストレッチ (各1回)



後ろに振り返る (左右とも)

ゆっくり後ろへ振り返ります  
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします  
左も同様に



首を左右に傾げる

ゆっくり首を傾けます  
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします  
左も同様に



首を前に倒す

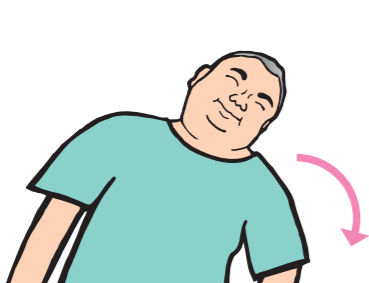
首をゆっくり前に倒します  
10秒間しっかり伸ばします



下を向き左右に首を回す

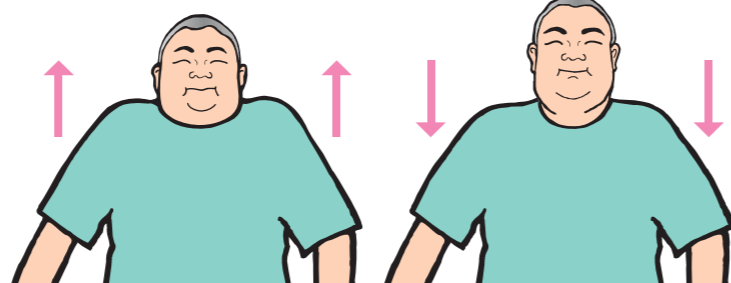
下を向きゆっくり首を回します  
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします  
左も同様に

## 3 肩の運動



肩を左右に倒す

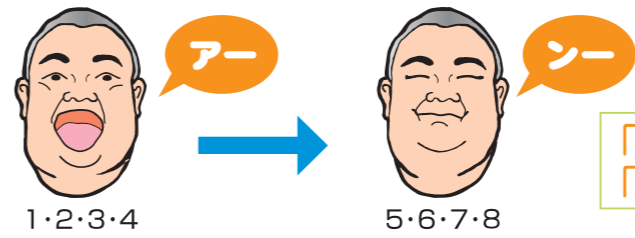
(各1回)



肩の上下運動

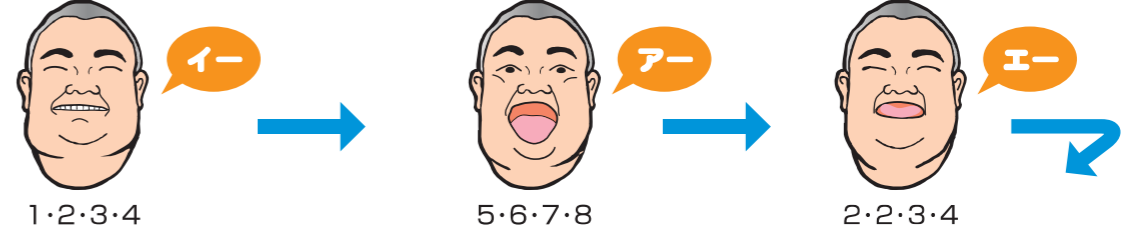
(2回)

## 4 口の開閉と舌のトレーニング (3回繰り返す)



「アー」とゆっくり大きく口を開けた後  
「ンー」と口を閉じる

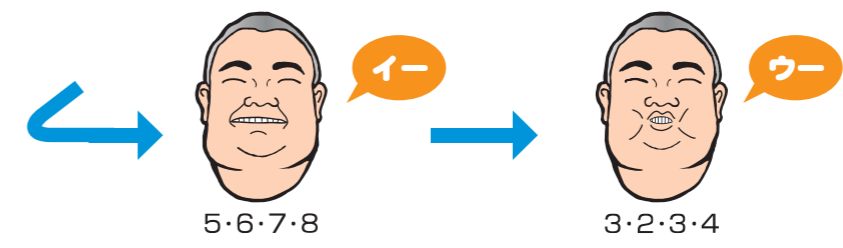
## 5 口の開閉と頬、首のトレーニング (3回繰り返す)



噛みながら「イー」と口角を左右に広げる

「アー」と口を開ける

「エー」と舌の両側に力を入れる



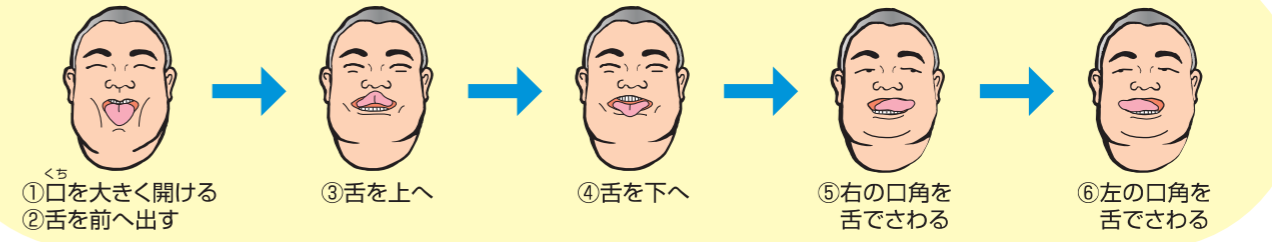
「イー」と噛みしめる

そのまま「ウー」と唇をすぼめる

5・6・7・8で休み  
※手で顎やこめかみの筋肉が、ふくらんでいるか確認する

## 6 舌のトレーニング (3回繰り返す)

### ① 口を開けて舌を動かす体操



① 口を大きく開ける  
② 舌を前へ出す

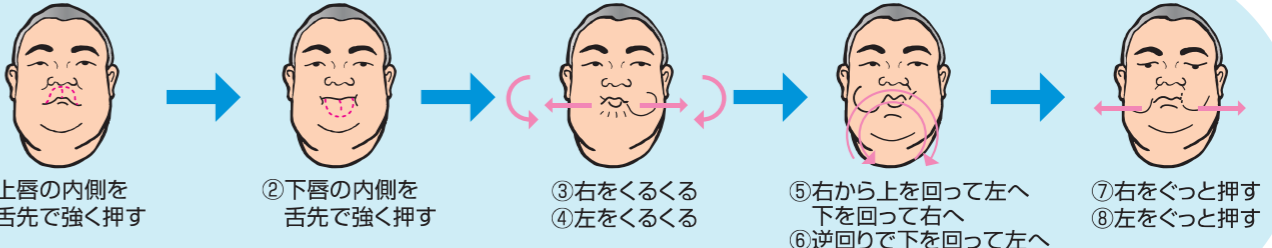
③ 舌を上へ

④ 舌を下へ

⑤ 右の口角を舌でさわる

⑥ 左の口角を舌でさわる

### ② 口を閉じて舌を動かす体操



① 上唇の内側を舌先で強く押す

② 下唇の内側を舌先で強く押す

③ 右をくるくる  
④ 左をくるくる

⑤ 右から上を回って左へ  
下を回って右へ  
⑥ 逆回りで下を回って左へ  
上を回って右へ

頬の内側を舌の先で円をかくように動かす

歯ぐきと唇の境目を回す

頬の内側を舌の先で押す

# 健康な口づくりのために～お口の健康8か条～

取り組み	/	/
お口に関心を持っている	/10点	/10点
定期検診を受けている	/10点	/10点
よく噛んで味わっている	/10点	/10点
「かみかみ百歳体操」を頑張っている	/10点	/10点
食事の前には口を潤して食べている	/10点	/10点
バランス良く栄養をとっている	/10点	/10点
口の手入れは朝と寝る前に行っている	/10点	/10点
人と会っておしゃべりをしている	/10点	/10点
合計	/80点	/80点



目指せ！  
健口長寿



【名前

】

# 《自分だけの健口メニュー》

氏名

赤磐市版(一社)岡山県歯科衛生士会資料 様式②

半年前に比べて  
硬いものが  
食べにくくなった  
はい・いいえ



お茶や汁物などで  
むせることがある  
はい・いいえ



口の渴きが  
気になる  
はい・いいえ



口の中が  
汚れたままに  
なっている  
はい・いいえ



○	質問
	痛む歯がある
	歯のかぶせや詰め物がとれた
	歯ぐきが腫れている
	ぐらぐら揺れる歯がある
	入れ歯が合わなくなった
	入れ歯を使うと痛い

○	質問
	よだれが出る
	食事中に口から食べ物がこぼれる
	飲み込んだあとに口の中に食べ物が残る
	飲み込みにくい食べ物がある
	お茶や汁物、食べ物が鼻に抜ける
	食後に声が変わる

○	質問
	味を感じにくい
	パサつく食べ物が飲み込みにくい
	舌がひりひりと痛む
	口臭がある
	入れ歯が外れやすい
	入れ歯を使うと痛い

○	質問
	歯と歯の間に物がはさまる
	口の中がねばねばする感じがある
	歯を磨くと血が出る
	舌の上に苔のようなものがついている
	口臭がある

**歯科を受診して**  
口の環境を  
整えましょう

**かみかみ百歳体操で**  
噛む・飲み込む力を  
高めましょう

**唾液を増やして**  
口の潤いを  
高めましょう

**朝と寝る前は必ず**  
ていねいに口の  
手入れをしましょう

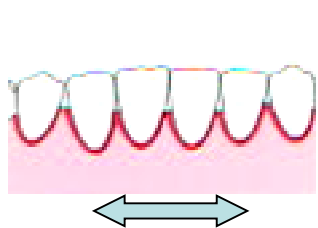


## 1. 歯みがき

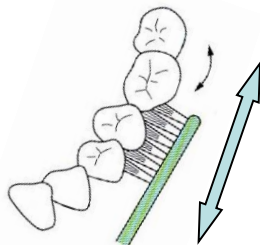
- ① 歯ブラシを鉛筆を持つように持ちましょう
- ② 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にあてましょう



- ③ 歯ブラシを細かく細かく動かしましょう



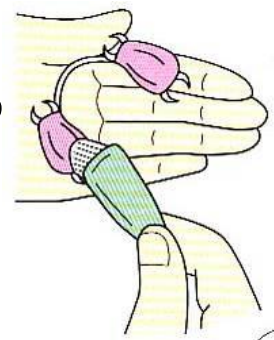
\* 前歯は左右に



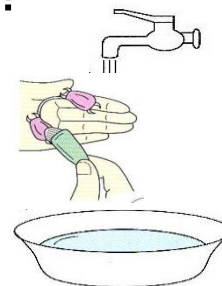
\* 奥歯は前後に

## 2. 入れ歯の手入れ

- ① 食べた後は必ず洗いましょう
- ② 手のひら全体で包み込むように持ちましょう  
\* バネのところと歯ぐきに当たるところは特に念入りに！



- ③ 水道の水を流しながら洗いましょう  
\* 流しに水を張っておくと、もし落としても安心！



- \* 指でこすって「キュッキュッ」という音が目安
- \* 入れ歯の洗浄剤を使いましょう

～メモ～