

いつまでもいい歯
12月18日は
「食べたい」を支える

訪問歯科診療の日



いつまでも自分の口から美味しく食事をするために、
訪問歯科診療の日から新年までの2週間、
自分で簡単にできる口腔ケアプログラムを用意しました。



QRコードから
動きの動画が観れます。
動画と一緒に
やってみましょう。

再生リスト



18日 歯ブラシマッサージ

歯ブラシで口の中を奥から手前へ優しくジグザグにマッサージ。

25日 ポッピング

舌全体を上あごにぐっと押し付ける。5秒キープしたら「ポン!」と音がするように離す。

19日 唾液腺マッサージ

あご骨の内側の柔らかい部分を耳の下からあご先までやさしく押す。

26日 パタカラ

「パ・タ・カ・ラ」とはっきり大きめに発音する。

20日 咬筋揉みほぐし

奥歯のあたりにある頬の筋肉をよく揉んでほぐす。

27日 首のストレッチ

左右を向く、前後左右に傾ける、右回り・左回りに回すなどゆっくりと大きく動かす。

21日 うーいー体操

唇をすぼめて「うー」左右に大きく引いて「いー」とはっきり大きめに発音する。

28日 肩のストレッチ

上下に動かしたり腕を上にあげて伸ばしたりゆっくりと大きく動かす。

22日 口角を上げる

唇の両端を上へ引き上げて思いっきり笑顔をつくる。上がらなければ手でサポートを。

29日 ハッフイング

お腹に手をあてて「ハッ!」と声に出しながら勢いよく息を吐き出す。

23日 頬の体操

頬を「ぷーっ」と膨らませて内側にすぼめることを繰り返す。

30日 あいうべ

「あ・い・う・べ」とはっきり大きめに発音する。最後は「べー」と思い切り舌を出す。

24日 舌の体操

舌を上下左右の方向に思い切り出す。

31日 歯ブラシ交換

新しい歯ブラシに交換して新しい年を迎えましょう!