

医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック 本院
〒153-0053
東京都目黒区五本木3-25-17
TEL: 03-6452-3111



お口の体操

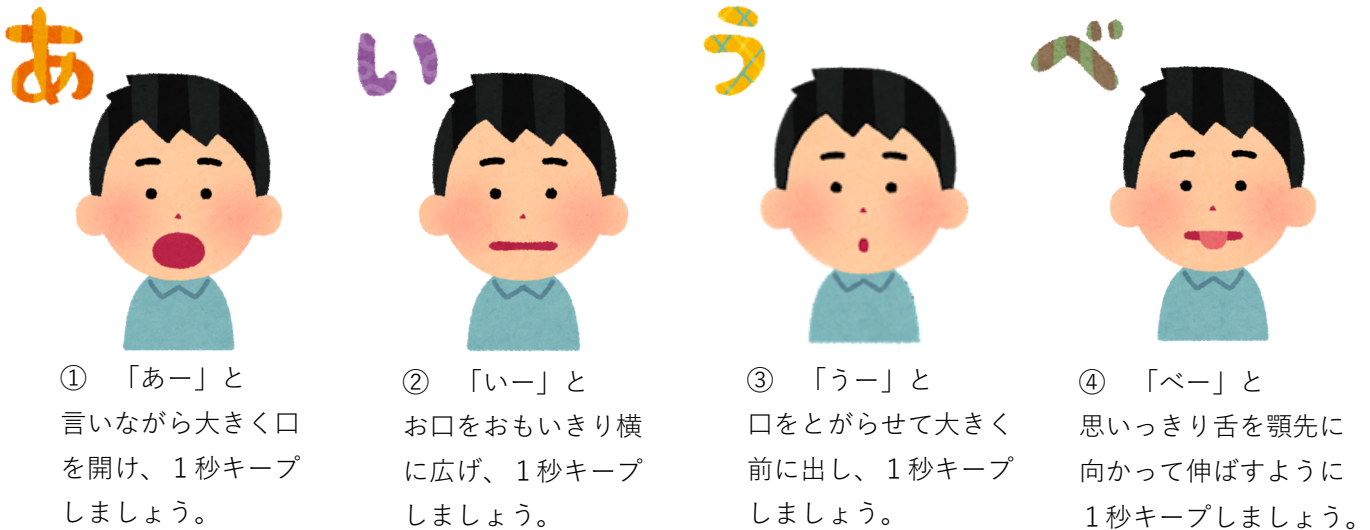
知人に会って立ち話や井戸端会議もはばかれるこの頃、人と話さないでいるとお口の周りの筋力も低下して、嚥下機能が低下すると誤飲の原因にもなりかねません。

そこでお勧めするのは、「あいうべ体操」と「パタカラ体操」です。お食事前に行うようにしましょう。

あいうべ体操

あいうべ体操とは、舌の筋肉（舌筋：ぜっきん）をはじめ口元の筋肉の筋トレに効果的な体操です。

口呼吸の改善によってさまざまな効果が得られるほか、顔のたるみ・しわの改善による美容効果、



① 「あー」と
言いながら大きく口
を開け、1秒キープ
しましょう。

② 「いー」と
お口をおもいきり横
に広げ、1秒キープ
しましょう。

③ 「うー」と
口をとがらせて大きく
前に出し、1秒キープ
しましょう。

④ 「べー」と
思いっきり舌を顎先に
向かって伸ばすように
1秒キープしましょう。

「パタカラ体操」は、「パ」「タ」「カ」「ラ」を5個ずつ続けて3回発音します。

- ①「パ」の音は、口をしっかりと閉じて発音する。
口を閉じる筋肉が鍛えられると、口の中の食べ物をこぼさないようになります。
- ②「タ」の音は、舌を上あごにくっつくように発音する。
舌の筋肉が鍛えられると、しっかりと食べ物を押しつぶす・飲み込むができます。
- ③「カ」の音は、のどの奥を意識して発音する。
のどの奥に力を入れ一瞬呼吸を止めることが、食べ物を飲み込む動作になります。
また、のどを閉じることで、誤嚥を防ぎ、食べ物が食道に送られます。
- ④「ラ」の音は、舌を丸めて発音する。
舌を丸めてよく動くようになると、食べ物をのどの奥に運び、飲み込みがしやすくなりま



<クリニックからのお知らせ>

わたしたちは、健康で美味しいものをおいしく食べる。

そんな幸せな人生を送るためのお手伝いをしています。

嚥むこと、飲むこと、話すことなどお困りの際にはお気軽にご相談ください。