

ワンポイントアドバイス!

お口の周りの筋力アップ体操

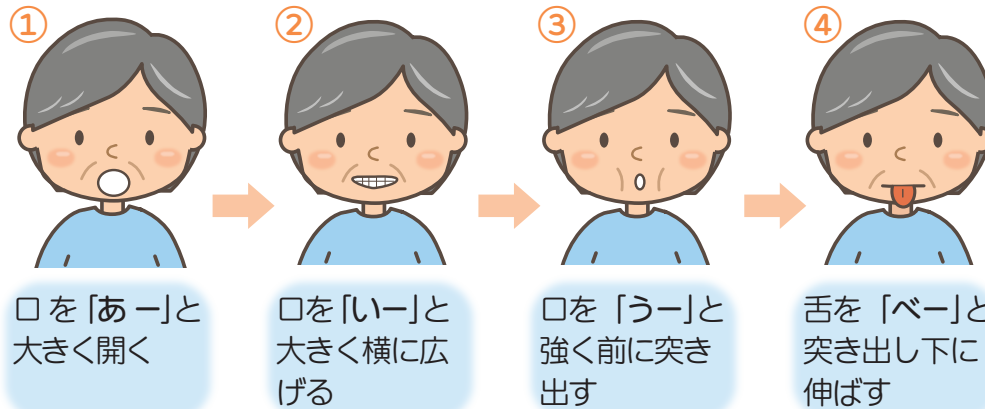
唇や頬の筋力をアップすることは、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に繋がります。お口周りの筋力チェックをして、チェック項目に5点や0点がある場合は、お口の周りの筋力アップ体操を始めてみましょう。

チェック項目

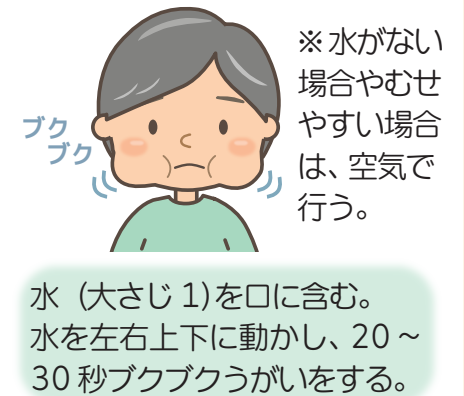
- 左右の頬がふくらみますか？
 - ・ふくらむ...10点
 - ・片方だけふくらむ...5点
 - ・ふくらまない...0点
- 食べこぼすことがありますか？
 - ・いいえ...10点
 - ・時々...5点
 - ・はい...0点

あいうべ体操

目安 1日30セット(①~④で1セット)



唇と頬の体操



Point! 会話や歌、口を使う楽器(笛やハーモニカなど)の演奏もお口の周りの筋力を高めます。

参考：日本歯科医師会 輝くシニアのためのお口の若返りチャレンジBOOK 監修：歯科衛生士