

チャレンジ1

おくちの体操 で健康

- ★おくちボカンの予防
(口呼吸を鼻呼吸へ)
- ★オーラルフレイルの予防
- ★おくちの機能の維持・増進
- ★免疫力を高めて感染症予防

えんげ

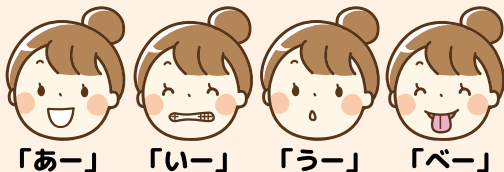
嚥下おでこ体操

- ①指先を上に向け、手の平でおでこを押し合うようにする
- ②おへそを覗き込みながら5つ数える



あいうべ体操

- ①1文字ずつゆっくりと
- ②キラキラ星の歌にあわせて
- ③朝・昼・晩に分けて30セット



パタカラ体操

ベロぐるぐる体操

早口言葉

ロングピロピロ

チャレンジ2

だ液カアップで さらに免疫カアップ

だ液のカ

- ★おくちの中を清潔に保つ作用
- ★食べ物の飲み込みを助ける作用
- ★消化を助ける作用
- ★むし歯を防ぐ作用
- ★粘膜の保護や修復をする作用
- ★感染症の予防作用など



耳下腺マッサージ

- ①親指以外の指4本を耳の前に当てる
- ②円を描くように後ろから前に10回程マッサージする



がっか

顎下腺マッサージ

- ①あごのラインの内側のくぼみ部分4カ所程を耳からあごに向かい順番に押す
- ②各所を5回ずつ



舌下腺マッサージ

- ①両手の親指を揃え、あごの真下に当てる
- ②舌を突き上げるように10回程押し当てる



チャレンジ3

「毎日歯みがき」を習慣にしよう

歯ブラシの選び方

乳歯列、混合歯列、歯並びや残っている歯の状態、歯ぐきの状態によって異なります。歯間ブラシやデンタルフロス、舌ブラシも重要です。

歯科医院で自分にあったブラッシング指導を受けましょう。



時間をかけた歯みがきを

1日に1回(夕食後から就寝前が一番良い)は、おくちの中を鏡で見ながら、歯の表面、歯と歯ぐきの境目を、ていねいにみがきましょう。

フッ化物配合歯みがき剤の使用

適正量を使用することで、高いむし歯予防効果が期待できます。

おくちの健康は全身の健康

みなと歯科診療所所長 歯科医師
二村 裕也



長く続いたマスク生活で、おくちボカンが増えています。

おくちボカンは口呼吸やアレルギー性鼻炎などに関連があるといわれており、歯並びや発音に影響するだけでなく、集中力や学習能力の低下にもつながります。また口の中が乾燥しやすくなり細菌が増えることで、口臭が強くなったり、むし歯や歯周病のリスクも高くなります。

今回の「チャレンジ1」と「チャレンジ2」は、セットで行うとより高い効果が期待できます。歯みがきとあわせて、健康チャレンジ達成後も継続しましょう。また、半年に1回は歯科医院で歯と歯ぐきの状態を確認し、プラークや歯石を除去しましょう。

チャレンジ4

私の健康づくり

ウォーキング、ちゅーぶ体操、脳活、早寝早起きなど、オリジナルの目標を立てましょう

私のチャレンジ