



# マスクをしたままでできる お口の体操



QRコードを読み込むと、お口の体操を YouTube で動画をご覧いただけます。

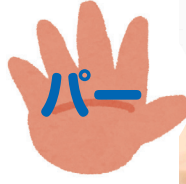
唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。  
美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう！



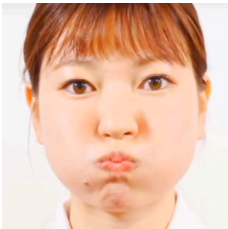
1. 唇をとがらせ、前に突き出す



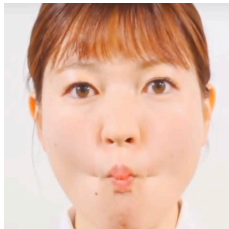
2. 左右にしっかりと引く



3. 大きく開ける  
指三本入るくらいに



1. 頬をふくらます

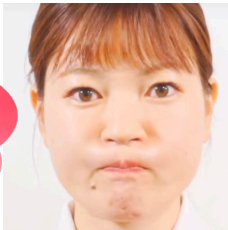


2. 頬をへこませ

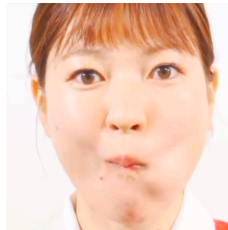


3. 左右交互に頬をふくらます

空気を  
漏らさないように  
するのが  
ポイントです！



4. 唇をしっかりと閉じ、上下交互に唇をふくらます



唇を閉じ、下の内側で下をぐるぐる回す

## 開口訓練



- ① 口を最大限に大きく開ける
- ② 10 秒間 保持する
- ③ 10 秒間 やすむ
- ④ ②③を繰り返す

顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

## 前舌保持嚥下訓練 (ベロ出しごっくん)



- ① 舌を少し前に出し、唇を閉じる  
(舌を強く咬まないよう注意しましょう)
- ② そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら  
「ゴクーンー」と、飲み込む  
途中で数秒保ってみましょう

食べ物を食べながら  
行っては  
いけません！

監修：戸原 玄 教授  
東京医科歯科大学  
摂食嚥下リハビリテーション学分野

発行：日本歯科衛生士会

制作協力：熊本県歯科衛生士会

モデル 歯科衛生士 徳永はるかさん



食前や空き時間に  
5回～10回  
行いましょう！