

## 舌の体操

1



- 舌をおもいきり出した  
したり
- ひっこめたりする。

2



- 舌をできるだけ前に出して左右に  
動かす
- 口のまわりをなめるように  
舌を左右かわるがわるにまわす。

3



- 舌を出して、鼻のあ  
たまやあごをなめる  
ような感じで、うえ  
としたに動かす。

## だ液腺マッサージ

まずは  
位置の確認を



耳下腺

舌下腺

顎下腺

マッサージする位置を確認してから  
はじめましょう。

1～3を**2～3回**くりかえします。

### 1 耳下腺への刺激



- 人さし指から小指まで  
の4本の指をほおにあ  
て、うえの奥歯のあた  
りをうしろから前へむ  
かってまわす。

10回

### 2 顎下腺への刺激



- 親指をあごの内側のや  
わらかい部分にあて、  
耳のしたからあごのし  
たまで5か所ぐらいを  
順番に押す。

各5回  
づつ

### 3 舌下腺への刺激



- 両手の親指をそろえ、  
あごのましたから舌  
につきあげるように、  
ゆっくりグーッと押す。

10回

介護予防シリーズ 健口体操 1.2.3 (一世出版より引用)

お口の健康を守り、お口が持っている動き（口腔機能）を向上させて、  
いきいき健康長寿を目指しましょう！

神戸市保健福祉局健康部