

口から健康長寿!

「支え愛活動会議」が 12 月 22 日（木）、
荏原第三地域センターで開催されました。

地域のみなさまの身近な支えになりたいと、
町会、民生委員、ボランティアなどの方々が集
まって、相互に支援し合う「支え愛活動」。

今回はその活動の一環として、荏原保健セン
ターから歯科衛生士の講師をまねき、話をお聞
きしました。

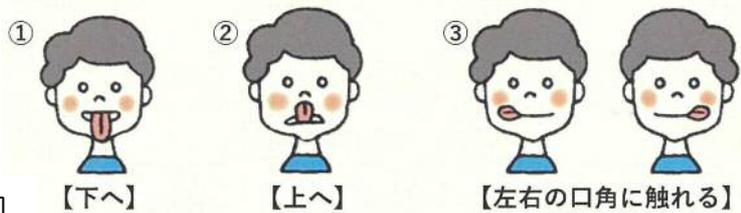


講義タイトルは「いつまでも元気で過ごすために～
口から健康長寿～」。コロナ禍における会話の減少に
より、口周りの筋力を使う機会も減っています。むせ
る、食べこぼす、食欲の低下、滑舌が悪くなる、口が
乾きやすいなど、口に関するささいな衰えのことを
「オーラルフレイル」といいますが、放置しておく
と口の機能低下や摂食機能障害、さらには心身の機能低
下にもつながる負の連鎖をもたらします。

いつまでも食事をおいしく食べることができるということは、心も元気にしてくれます。
今回講座の中で取り上げられた「**健口体操**」をご紹介します。

口周りの**筋肉トレーニング**で、噛む力・飲み込む力を鍛えましょう。

舌の体操



① ⇒ ③ を 3 回

食べ物を噛む・飲み込む
力がつく。また、滑舌が
良くなる

頬の体操



① ⇒ ② を 3 回

口輪筋を鍛えて、
食べこぼしを防止

唾液の分泌を促し、
むし歯のリスク低
減と、飲み込みやす
くする

唾液腺 マッサージ



① ⇒ ③ 各 5 秒を 3 回

パタカラ 体操



各 10 回

鍛える部位：唇

舌の先端

舌の根元

舌の中央部