



「健口アップ柱」の解説

令和4年1月発行
江別市介護保険課
(歯科衛生士監修)

お口の機能を保つための3つのポイントが書かれた机上札です。三角柱をつくり、食卓などの目立つところにおいて、気づいた時に実践してみましょう。

① 健康な暮らしはお口から 「一口30回を意識しましょう」

◎「噛むこと」と「だ液」

よく噛むと、だ液が分泌されます。
だ液は魔法の水と呼ばれるほど、「食べ物を消化しやすく分解する」、「むし歯の予防」「歯周病の予防」「抗菌作用」など様々な働きがあります。

よく噛むことで
筋肉が付き小顔効果も



◎「噛む」と脳が活性化

よく噛んで食べることは、脳への刺激にもなり、認知症予防にも効果的です。おいしい食事をよく噛んで食べましょう。

② 毎日楽しく行おう 「お口の動きをパタカラ体操で」



加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなり、噛む力や飲み込む力が弱くことで、栄養が取れずに筋肉が衰えるという悪循環になります。

予防・改善のためには、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する体操で、食べるために必要な筋肉をトレーニングすることも効果的です。

舌の動きを意識しながら毎日体操を行いましょう。

(出典: 東京大学高齢社会総合研究機構)

③ 元気はお口の動きから 「お口の体操むすんでひらいて」

童謡「むすんでひらいて」の音楽に合わせて、口や舌を動かします。

口を開くときに目も一緒に大きく開くなど、舌の動きに合わせて目を動かしましょう！



(イラスト: だあちゃん)