



**1 深呼吸 (最初にリラックスして) 3回**



鼻から息を大きく吸い込み。



口をすぼめて大きくゆっくり吐く。

**2 首の体操 3回**



首を左右に傾げる。



左右横を向く。



大きく回す。

**3 唾液を出しましょう (唾液腺マッサージ)**



ぜっかせん  
舌下腺

じかせん  
耳下腺

がっかせん  
顎下腺



**耳下腺への刺激**

上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。



**顎下腺への刺激**

耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。



**舌下腺への刺激**

あごの真下から親指をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回)。

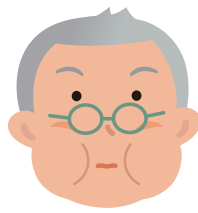
**4 お口の周りの筋力アップ 3回**



奥歯をかんで口を横に引く。

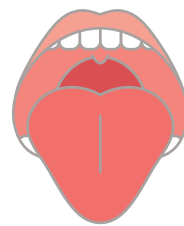


唇を突き出す。

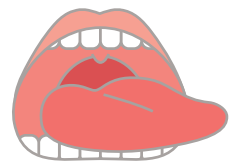


頬を膨らます。

**5 舌の体操 (お口の動きを良くする体操) 3回**



口を開けたまま舌を前方に突き出す。



口を開けたまま舌を左右に出す。

**6 お口の体操 3回**



息を吸い込む。



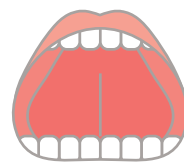
ア〜ッ

大きく声を出す。



パ・タ・カ・ラ

発音、発声の練習。「パ・タ・カ・ラ(3回)」



口を大きく開けて舌を上あごにつける。



口を開けて舌先を大きく回す。

**7 最後に①深呼吸をもう一度**

3回

こんなことが気になったら、

# オーラルフレイルかも



思いどおりに発声・  
発語することが困難だ



食べ物の量も  
種類も減った



ムセ込むことが  
ある



薬が飲みにくい

放置すると

全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、その結果...



歩くのが遅くなる



転倒しやすくなる



握力が減って  
物を落とす



喉つまりを  
おこしやすい



誤嚥性肺炎に  
かかる

オーラルフレイル(お口の虚弱、機能低下の兆候)は、  
全身のフレイル(虚弱化)につながり、  
**要介護状態となるリスク**が高まります。  
早めにかかりつけの歯科医にご相談ください。



## 札幌歯科医師会 口腔医療センター

**摂食嚥下外来** ※訪問診療も行っています。

診療時間…… 毎月第1・第3土曜日 午後2時30分▶午後5時

**障がい者歯科診療**

診療時間…… 月・金 午後2時▶午後5時  
火・水・木・土 午前9時30分▶午後12時30分

全身麻酔下歯科治療… 金曜日 午後2時▶午後5時  
午前9時▶午後12時30分

休診日…… 日曜日・祝日・年末年始

**夜間救急診療** 年中無休

診療時間…… 午後7時▶午後11時



TEL 011-512-9497 (摂食・障がい) ※完全予約制

011-512-7774 (代表・救急)

FAX 011-511-2272

住所 札幌市中央区南7条西10丁目

URL <https://sapporo-oral-med.jp>



## 利用案内図

