

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



2021年3月1日発行 デンタルサポート株式会社



## 喉を鍛える！

昨日は何を食べましたか？私たちは毎日の食事からエネルギーを得ています。生きるために欠かせない「食べ物を飲み込む」という行為は一生続けるもので衰えさせてはいけない機能なのです。美味しく食べて健康に過ごすためにはからだを動かすこと、そして、喉を鍛えることが大切です。

1

セルフ  
チェック

- ・ 飲みにくいと感ずることがある
- ・ むせることがある
- ・ たんが絡んだ感ずがある
- ・ 声がかすれた感ずがある

ひとつでもあてはまる場合、喉の力が弱くなっているかもしれません。

3

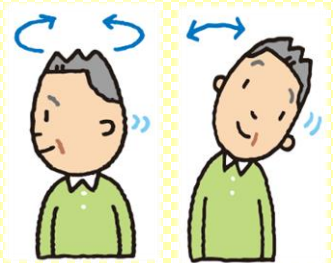
むせの  
対処法



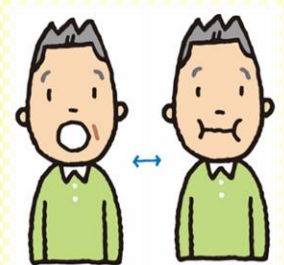
むせている人がいたら、からだを前に倒し、気管を床と水平にして吐き出しやすい状態を作りましょう。

2

トレー  
ニング



1. ゆっくり後ろを振り返る 左右行う
2. 耳が肩につくように左右に倒す



1. ゆっくり大きく口を開けて10秒間保持する
  2. しっかり口を閉じて10秒間休憩する
- ※1日2セット 無理なく行いましょう

お口の筋トレ  
ほうれい線対策



DSHG口腔ケアチャンネル  
動画で学べる！口腔ケア  
公開期間：2021年3月15日まで



介助磨きの  
コツ