

## ○地域の健診で行われる口腔機能チェック

以下の項目のうち、2項目以上当てはまる方は要注意です。  
口腔機能定価の予防に関心を持って「予防作戦」を実行しましょう

## ○自分で出来る口腔機能向上メニュー

### (1) パタカラ体操



パタカラ...

- ・「パ」...唇をはじくように
- ・「タ」...舌先を上の前歯の裏につけるように
- ・「カ」...舌の奥を上顎の奥につけるように
- ・「ラ」...舌をまるめるように

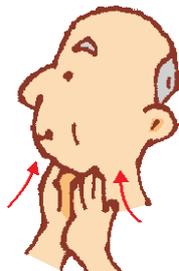
★各発音10回を2セット行う

### (2) 唾液腺マッサージ



#### ① 耳下腺マッサージ

耳の前を、10回ほど  
円を描くようにマッサージする



#### ② 顎下腺マッサージ

顎の内側のくぼみ部分を  
10回ほど押していく



#### ③ 舌下腺マッサージ

顎の下の柔らかい部分を親指で  
10回ほど上方向にゆっくり  
押し当てる

