

6月4日▶10日

歯と口の健康週間

2019年度標語

「いつまでも 続くけんこう 歯の力」

生きる力を支える歯科口腔保健の推進
～生涯を通じた8020運動の新たな展開～

[主催] 厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会、地方自治体 等

吹き戻しで



オーラルフレイル予防

昔懐かしの吹き戻し(ピロピロ)でお口の周りの筋肉を鍛え、
呼気筋力(吐く力)と嚥下力(飲みこむ力)そして腹筋力を鍛えましょう



1

10秒かけて最大まで
ゆ〜っくり伸ばします

2

3秒かけてゆ〜っくり
戻してきます

吹き戻し
の
使い方

- 姿勢をよくして鼻からゆっくり深い呼吸を意識してお腹で息を吸いましょう
- 吹き戻しをくわえ10秒くらいかけてゆっくり伸ばしましょう
- できればそのまま2秒くらい息を吹き続けて止めます
- 3秒くらいかけてゆっくりもどしてきます
- 1セット10回 朝昼夕に3セット繰り返しましょう



日本医療福祉生活協同組合連合会