

# いつでも **ちょびト** その2

## お口の体操“ぐー・ちょき・ぱー”

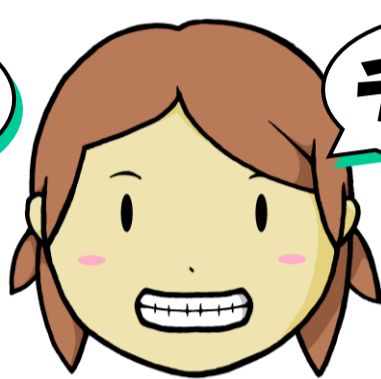
お口の動きを意識して、「グー」「チョコキ」「パー」と発音してみましょう。

マスクをつけたまま、声を出さずに行ってもOKです。(食前や空き時間に5~10回)



唇をとがらせ、前につきだす。

グー



口を左右にしっかりと引く。

チョコキ



口を大きく開ける。

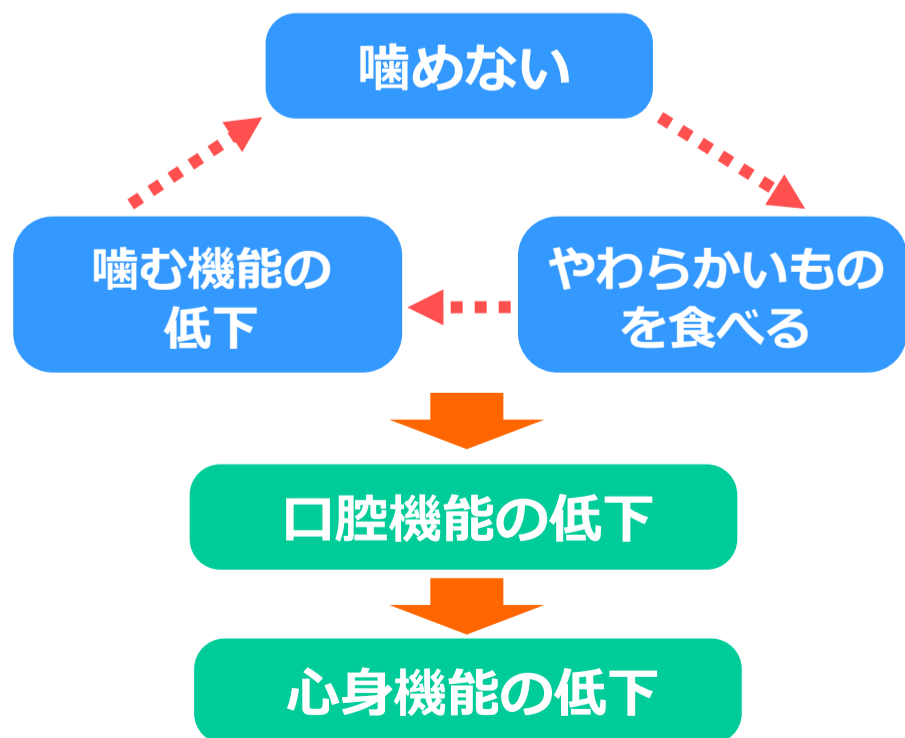
パー

参考：日本歯科衛生士会「マスクをしたままできるお口の体操」

## オーラルフレイルを予防して、健康長寿

### オーラルフレイルとは？

お口に関するささいな衰えをそのままにすることで、口の機能低下や食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下にまで繋がる**負の連鎖**が生じてしまうことです。



### 予防のための3つのポイント

#### まずは、お口の健康チェック



- 半年前に比べて、固いもの（たくあん、さきいか等）が食べにくくなった。
- お茶や汁もの等でむせることがある。

参考：厚生労働省「後期高齢者の質問票」

チェックがついた方は、お口の機能が低下しているかも知れません。

**お口のささいな衰え**を見逃さないようにしましょう。

#### かかりつけ歯科医をもちましょう

お口の気になる症状について相談できる、かかりつけ歯科医をもちましょう。



#### 予防習慣を実践しましょう

毎日の歯みがきやお口の体操、バランスのとれた食事などの予防習慣を実践しましょう。

