



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。  
「**おいしい**」と「**元気**」を支える丈夫な歯の力をつけましょう！

高齢に伴い、歯や口の周りの筋肉が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。健康寿命を延ばすために、呼吸筋力（息を吐く力）、嚥下力（食べ物を飲み込む力）、腹筋力を鍛えましょう。

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、  
呼吸筋力（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

地域の困ったを解決する  
“生活支援事業所”



〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番8号

鴨池生協クリニック

電話：099-252-1321

