

デンタル まめ知識

最近、飲み込みづらいついていませんか？

年とともに、足腰が弱くなって早く歩く事ができなくなるのと同様に、お口周りの筋肉も衰え、発音や咀嚼、嚥下がしにくくなります。そこで今回は簡単にできるお口の体操をご紹介します。

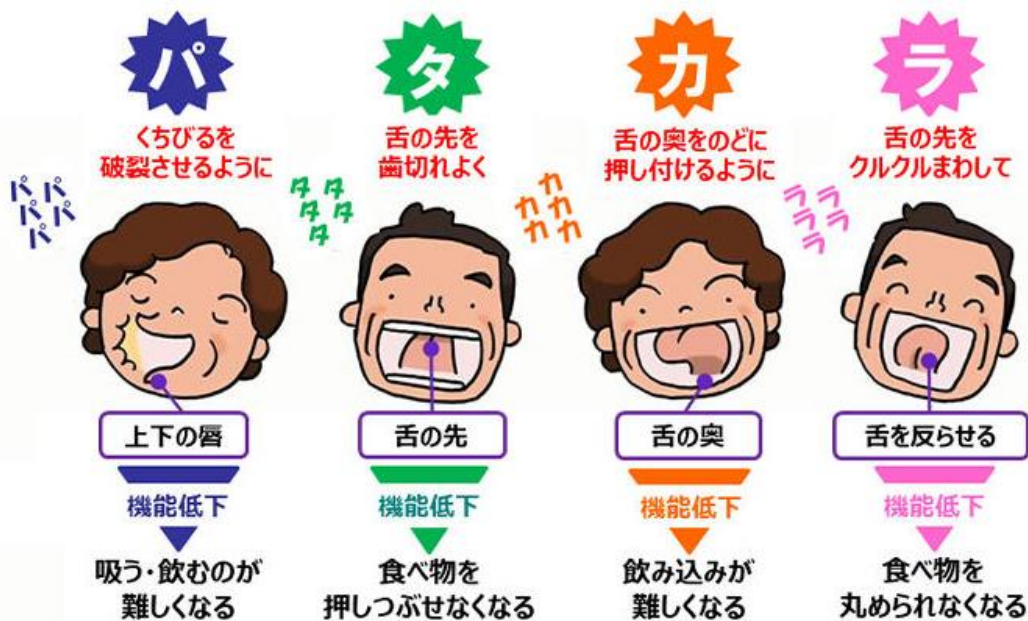
「パタカラ体操」という言葉を聞いたことがありますか？

口腔機能訓練の一つで、食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。食べ物を噛み砕いてしっかり飲み込むには、唇や舌の動きが重要です。

ただ、「パタカラ」と言葉に出すだけではなく、「パッ・タツ・カッ・ラッ」と破裂させるように発音する事が大切です。

筋を鍛えるだけでなく、刺激により唾液の流出を促し口腔乾燥の対策にもなります。

ぜひ、全身のストレッチと共に実践してみてください。



パ	タ	カ	ラ
くちびるを破裂させるように	舌の先を歯切れよく	舌の奥をのどに押し付けるように	舌の先をクルクルまわして
上下の唇	舌の先	舌の奥	舌を反らせる
機能低下	機能低下	機能低下	機能低下
吸う・飲むのが難しくなる	食べ物を押しつぶせなくなる	飲み込みが難しくなる	食べ物を丸められなくなる

医療法人社団 哲正会 白川デンタルクリニック



診療時間	月～金	土	日祝
9:30～13:00	○	○	×
15:00～18:00	○	△※	×

※土曜の午後は17:00まで

東京都渋谷区笹塚1-21-12 こえぬまビル3F

TEL 03-3465-6474

