

口の体操・マッサージのポイント

	動作	どこに筋肉や部位に刺激を入れるか	期待される効果
うの口形		<口を出来るだけ前に突き出す> ・口の周りの筋肉(口輪筋・こうりんきん)を動かす。 ・口輪筋についている筋肉(頬筋・大頬骨筋など)を引き伸ばす。	・頬を刺激して唾液の分泌が良くなる。 ・口唇の動きが良くなる ・口の締りが良くなる。 ・頬の動きが良くなる。
いの口形		<口を思いっきり横に引く> ・口輪筋を引き伸ばす。 ・下口唇に繋がっている筋肉(頬筋など)や首から鎖骨の繋がっている筋肉(広頸筋など)を引き伸ばす。鎖骨の部分まで力を入れる。	・頬や顎を刺激して頬や顎からの唾液の分泌(頬腺、顎下腺)が良くなる ・口唇の動き良くなる。 ・頬の動きが良くなる。 ・歯ブラシが入りやすくなる。
あの口形		<出来るだけ大きく口を開ける> ・顎の筋肉(咬筋)や頭の横の筋肉(側頭筋)を伸ばす。	・食べ物を咬むときに使う筋肉が柔らかくなる。 ・「あ」は言語指導で基本的な口形。
頬を膨らます		<口を閉じて頬は大きく膨らます> ・口唇の筋肉を緊張させ、しっかり閉じる。 ・顔全体の筋肉を柔軟に動かす。 ・出来ないときは、頬を片方ずつ動かす。	・頬が柔らかくなり、咀嚼するときに、頬が食物を歯や舌に戻す動きが良くなる。 ・ブクブク嗽が上手になる。奥の汚れが取れやすくなる。
頬を押す		<顔全体に感覚刺激を入れる> ・手のひら全体で頬を覆い、鼻部に向かい顔を内側に寄せる。 ・顔全体の筋肉や神経に刺激を入れる。	・顔全体の緊張がほぐれる ・皮膚の接触過敏が和らぐ。 ・頬を意識できる。 ・頬の緊張をとる(脱感作) ・表情筋を柔らかくする

頬や顎を回す		<p><頬や顎の筋肉を動かす></p> <ul style="list-style-type: none"> ・頬や顎を手の平と指を使い回す。 ・頬の筋肉（大頬骨筋・小頬骨筋・頬筋など）大きく回し刺激をいれる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・咀嚼時に食物がまとまりやすくなる。 ・表情がよくまる。 ・頬（頬筋など）や顎の筋肉（咬筋）を柔らかくし動きやすくなる。
口の周りを回す		<p><口唇の周りの筋肉を動かす></p> <ul style="list-style-type: none"> ・上唇と下唇の周りを第2指と第3指で内側と外側に口唇が大きく動くようにマッサージする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前歯が磨きやすくなる ・口を意識して閉める・開けるために有効である。
頬を膨らます		<p><頬の粘膜をやさしく大きく動かす></p> <ul style="list-style-type: none"> ・口角を引っ張らずに、指を奥のほうに第2指を入れ頬を動かす。 	<ul style="list-style-type: none"> ストローで飲み物を吸う時や、ブクブク息を吹くときに使う筋肉が柔らかくなる。 ・粘膜に刺激を入れ過敏性をとる。
歯肉をなでる		<p><奥や前の歯肉をなでる></p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯肉にそって前後に動かす。 ・特に上の歯肉は過敏性が強いので始めはややわらかくマッサージをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯肉や頬や刺激を入れ過敏性をとる。 ・歯ブラシが入り易くなる。 <p>食べ物が溜まりにくくなる。</p>
唇を押す		<p><上唇と下唇の内側から上下に押す></p> <ul style="list-style-type: none"> ・指を前歯の歯肉に添えたまま口唇を押し下げる、又は押し上げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・口唇が柔らかくなることで発音や、食物の取り込みに効果がある。 ・前歯に歯ブラシが入りやすくなる。
笑顔でおわり		<p><口角をあげて笑顔をつくる></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「い」の口をして口角を上げる。 ・頬の筋肉が収縮して盛りあがる。 ・口輪筋を引き伸ばす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・顔の筋肉が柔らかくなる。 ・唇が動きやすくなる。 ・顔の筋肉を意識して動かす。

