












# 口の体操・マッサージのポイント

	動作	どこの筋肉や部位に刺激を入れるか	期待される効果
うの口形		<p>&lt;口を出来るだけ前に突き出す&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・口の周りの筋肉(口輪筋・こうりんきん)を動かす。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頬を刺激して唾液の分泌が良くなる。</li> <li>・口唇の動きが良くなる</li> <li>・口の締りが良くなる。</li> <li>・頬の動きが良くなる。</li> </ul>
いの口形		<p>&lt;口を思いっきり横に引く&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・口輪筋を引き伸ばす。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・口唇の動き良くなる。</li> <li>・頬の動きが良くなる。</li> <li>・歯ブラシが入りやすくなる。</li> </ul>
あの口形		<p>&lt;出来るだけ大きく口をあける&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顎の筋肉(咬筋)や頭の横の筋肉(側頭筋)を伸ばす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物を咬むときに使う筋肉が柔らかくなる。</li> <li>・「あ」は言語指導で基本的な口形。</li> </ul>
頬を膨らます		<p>&lt;口を閉じて頬は大きく膨らます&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・口唇の筋肉を緊張させ、しっかり閉じる。</li> <li>・顔全体の筋肉を柔軟に動かす。</li> <li>・出来ないときは、頬を片方ずつ動かす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・ブクブク嗽が上手になる。奥の汚れが取れやすくなる。</li> </ul>
頬を押す		<p>&lt;顔全体に感覚刺激を入れる&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・顔全体の筋肉や神経に刺激を入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・顔全体の緊張がほぐれる</li> <li>・皮膚の接触過敏が和らぐ。</li> <li>・頬を意識できる。</li> <li>・頬の緊張をとる(脱感作)</li> <li>・表情筋を柔らかくする</li> </ul>

頬や顎を回す		<p>&lt; 頬や顎の筋肉を動かす &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頬や顎を手の平と指を使い回す。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 咀嚼時に食物がまとまりやすくなる。</li> <li>・ 表情がよくなる。</li> <li>・ 頬（頬筋など）や顎の筋肉（咬筋）を柔らかくし動きやすくする。</li> </ul>
口の周りを回す		<p>&lt; 口唇の周りの筋肉を動かす &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前歯が磨きやすくなる</li> <li>・ 口を意識して閉める・開けるために有効である。</li> </ul>
頬を膨らます		<p>&lt; 頬の粘膜をやさしく大きく動かす &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 粘膜に刺激を入れ過敏性をとる。</li> </ul>
歯肉をなでる		<p>&lt; 奥や前の歯肉をなでる &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯肉にそって前後に動かす。</li> <li>・ 特に上の歯肉は過敏性が強いので始めはやや柔らかくマッサージをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯肉や頬や刺激を入れ過敏性をとる。</li> <li>・ 歯ブラシが入り易くなる。</li> </ul> <p>食べ物が溜まりにくくなる。</p>
唇を押す		<p>&lt; 上唇と下唇の内側から上下に押す &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 前歯に歯ブラシが入りやすくなる。</li> </ul>
笑顔でおい		<p>&lt; 口角をあげて笑顔をつくる &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「い」の口をして口角を上げる。</li> <li>・ 頬の筋肉が収縮して盛りあがる。</li> <li>・ 口輪筋を引き伸ばす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 顔の筋肉が柔らかくなる。</li> <li>・ 唇が動きやすくなる。</li> <li>・ 顔の筋肉を意識して動かす。</li> </ul>

