

お口の働き・体操

中央リハビリテーション部 言語聴覚士 佐藤 かな子

＊お口の4大機能



これらの機能を保つためには、舌、ほほ、唇の筋肉がバランスよくスムーズに動かなくてはなりません。これらの運動機能は年齢とともに徐々に低下していきます。心豊かな生活を送るためには、お口の働きを保つことはとても大切なことです。

＊4大機能を保つために… パタカラ体操



お口の代表的な体操の一つです。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。その予防・改善が目的です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、筋肉をトレーニングします。※ 発音はできるだけ大きくはっきりと!!

パタカラ体操の効果

- 1 噛む力、飲み込む力の維持・向上
- 2 だ液の分泌の促進
- 3 発音がハッキリする
- 4 入れ歯が安定する
- 5 表情豊かになる
- 6 口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ
- 7 いびきや歯ぎしりの改善