

# 大人の口腔ケア

口腔機能を保つために

✦ 食事時の誤嚥を防ぐ為に、リラックスして食前に行いましょう ✦

## ① 触って刺激を! 「唾液腺」

唾液腺マッサージ

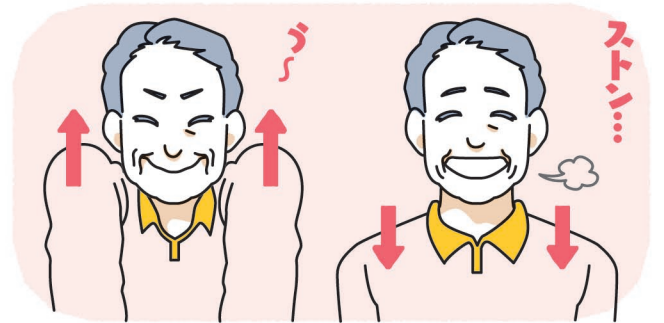


耳下腺

顎下腺

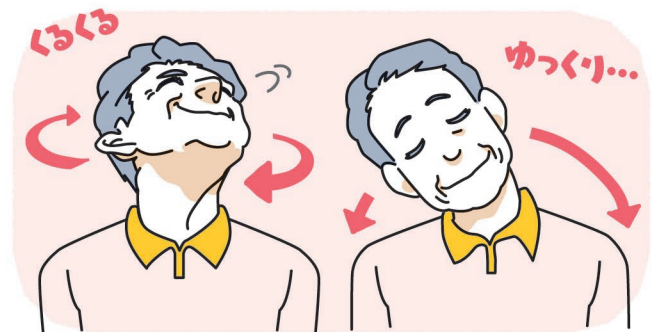
## ② 首・肩のストレッチも大切に

嚥下体操 その1



肩の上下運動

嚥下体操 その2



首の回転

首の横倒し



舌下腺

♡♡♡♡♡♡♡♡ こんな動きもやってみよう! ♡♡♡♡♡♡♡♡

