

健口体操

かみかみ

100歳体操



よく噛んで
おいしく食べよう



■ どんな体操なの？

食べる力や飲み込む力をつけるための体操です。
イスに座ってお口周りや舌を動かします。

■ 体操するとどうなるの？

唾液がよく出るようになることや、お口周りの力が
つくので食べることや飲み込むことが楽になります。

■ いつやればいいのか？

いつでもかまいませんが、食事の前に行うとお口の
準備運動になります。
週1回、ながいき100歳体操などと合わせて行うと
より効果的です。ふれあいの家やながいき100歳
体操グループ等で実施しています。
詳しくは高齢者支援課までお問い合わせください。



流山市 健康福祉部 高齢者支援課 令和5年1月作成

一般社団法人 流山市歯科医師会（協力）

かみかみ | 00歳体操

※体操はゆっくりと無理のない範囲で行ってください

※適宜水分を取りましょう

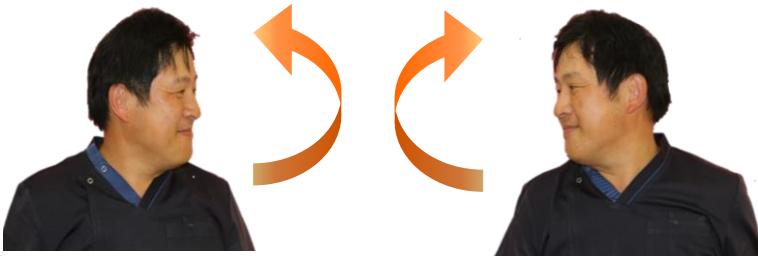
準備運動

1 深呼吸 (3回)



中村歯科クリニック
中久木 典子 先生

2 首のストレッチ (各2回)



1 左右に振り返る

上半身を正面に向けたまま「1、2」で右に振り返り、「3、4」で戻します。左も同様に行います。



2 首を左右に傾ける

首をゆっくり傾けます。「1、2」で右に傾け、「3、4」で戻します。左も同様に行います。

しばた歯科医院
柴田 康則 先生



3 首を前に倒す

「1、2」で首を前に倒し、「3、4」で戻します。

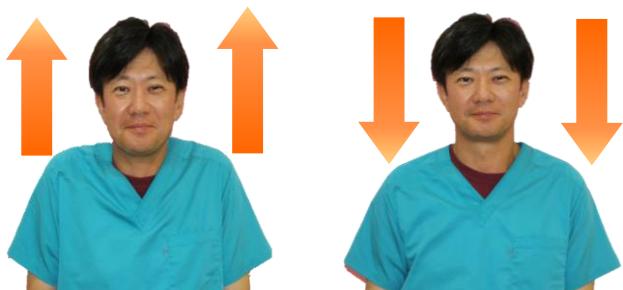


4 下を向き首を左右に回す

下を向いて「1、2」で右に回し、「3、4」で戻します。左も同様に行います。

そよかぜ歯科医院
山本 憲廣 先生

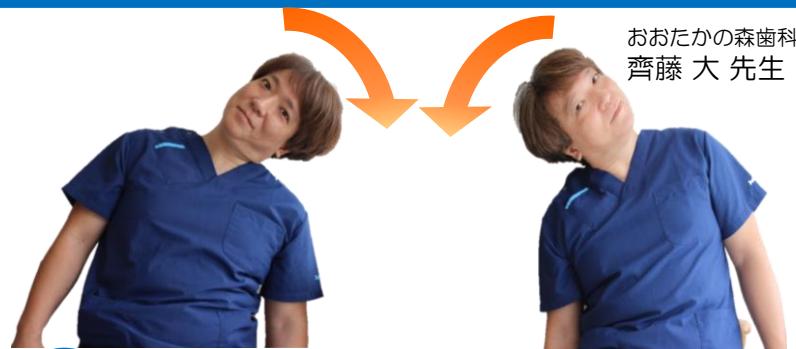
3 肩のストレッチ (各2回)



たちばな歯科医院
橋子寛 先生

1 肩の上下運動

「1、2」でゆっくり肩を上げて、「3、4」でストンと下に下ろします。



おおたかの森歯科クリニック
齊藤 大 先生

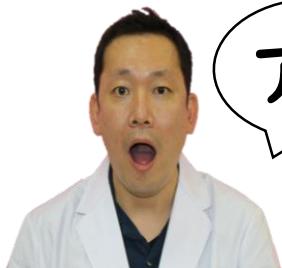
2 上体を左右に倒す

「1、2」で上体を右に倒し、「3、4」で戻します。左も同様に行います。

口の体操

1

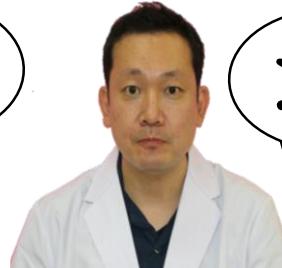
口の開閉と舌のストレッチ（3回）



アー

1、2、3、4

口を大きく開けて



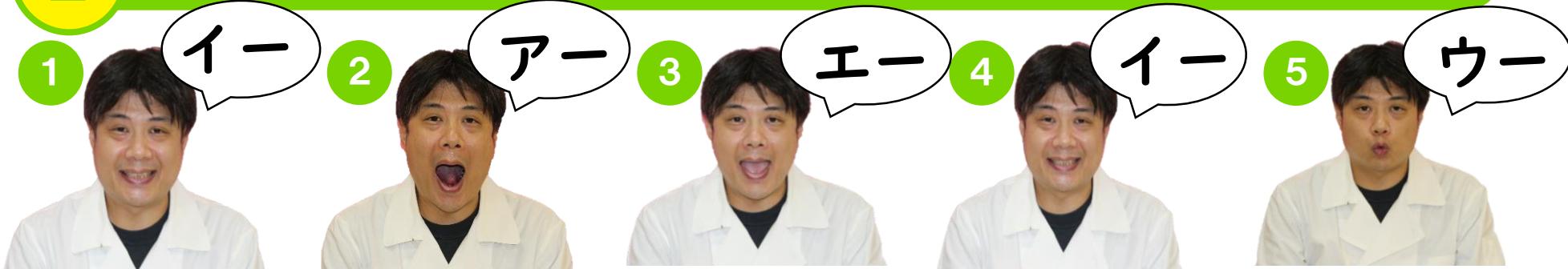
ン

5、6、7、8

口をしっかり閉じます

とおる歯科
あやの矯正歯科
長谷川 暢 先生

2 口の開閉と頬のストレッチ（5回くりかえし）



1

イー

1、2、3、4

噛みながら
口角を左右に

2

アー

5、6、7、8

口を大きく
開ける

3

エー

1、2、3、4

舌の両側に
力を入れる

4

イー

5、6、7、8

噛みながら
口角を左右に

5

ウー

1、2、3、4

口をすぼめる

6

5、6、7、8

口を閉じてお休み

オーク歯科クリニック
藤田 知久 先生

3 口を開けて舌を動かす体操（3回くりかえし）



1

1、2、3、4

口を大きく開け
舌を前に出す

2

5、6

舌を上

3

7、8

舌を下

4

1、2

右の口角を
舌でさわる

5

3、4

左の口角を
舌でさわる

6

5、6、7、8

口を閉じてお休み

流山おおたかの森歯科矯正歯科
太田 智也 先生

4 口を閉じて舌を動かす体操（3回くりかえし）



1

1、2、3、4

①上唇の内側を
舌先で強く押す

2

5、6、7、8

②下唇の内側を
舌先で強く押す

3

4

1、2、3、4

③右側 ④左側
頬内側を舌先で円を
描くように動かす

5

6

1、2、3、4、
5、6、7、8

⑤右から反時計回り
⑥逆回り
歯茎と唇の境目で
舌を回す

7

8

1、2、3、4

⑦右側 ⑧左側
頬の内側を
グッと押す

たつみ訪問歯科クリニック
皆川 竜身 先生

5 口の周りの筋力をつける運動

1



1、2、3、4

右側の頬を膨らませる

白須賀歯科クリニック
宮 忠仁 先生

2



5、6、7、8

ゆるめる
左側も同様に行う

3



1、2、3、4

アプププするように
頬を膨らませる

4



5、6、7、8

息を吸うように
口をすぼめる

6 噛む力をつける運動

1



1、2、3、4

奥歯を噛みしめる

寺田歯科医院
寺田 伸一 先生

2



5、6、7、8

ゆるめる

7 発声運動（5回）

できるだけ大きな声で

パ、パ、パ タ、タ、タ
カ、カ、カ ラ、ラ、ラ
パタカラ、パタカラ、パタカラ



南流山駅前歯科医院
三木 哲 先生

8 飲み込みの体操（3回くりかえし）

1



1、2、3、4

大きく息を吸って

すう

5、6

息をとめる

ファミリー歯科医院
武田 貢 先生

2



7、8

ごっくんと
飲み込んで

ごっくん

3



1、2、3、4、
5、6、7、8

ゆっくりと
息をはく

ふー

以上で体操は終わりです。お疲れさまでした。

お問い合わせ先

流山市 健康福祉部 高齢者支援課
〒270-0192 千葉県流山市平和台1丁目1番地の1
TEL 04-7150-6080 FAX 04-7159-5055