

# 食べこぼしを予防しましょう！

頬や唇の筋肉の動きが悪くなると、食べこぼしたり、噛む動きが悪くなり、誤嚥しやすくなります。



## 頬と唇の動きをチェックしましょう！



唇を閉じ、頬を大きく膨らませてください。

- ★鏡を見ながらやってみましょう！
- ★指で膨らんだ頬を軽く押して、息が唇から漏れないか見てみましょう

左右ともに十分  
良好

やや十分  
注意

不十分  
要注意



## 頬と唇の運動で筋力アップ！

### 頬の運動

1.唇を閉じて、口の中に空気をためて、出来るだけ頬を膨らませ、そのまま5秒間続けましょう。

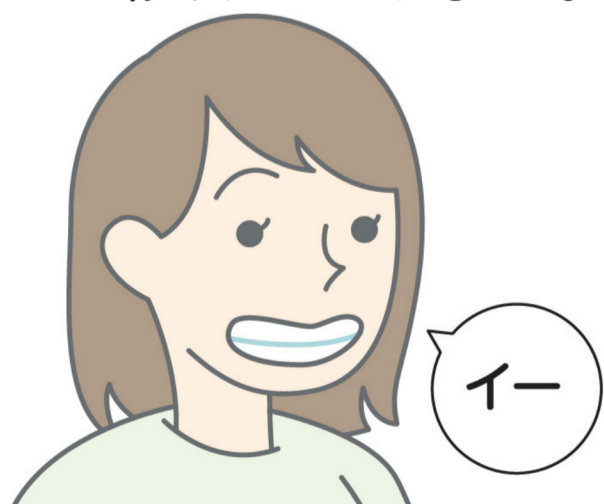


2.唇を閉じて、頬にくぼみが出るくらい強く吸い込み、そのまま5秒間続けましょう。



### 唇の運動

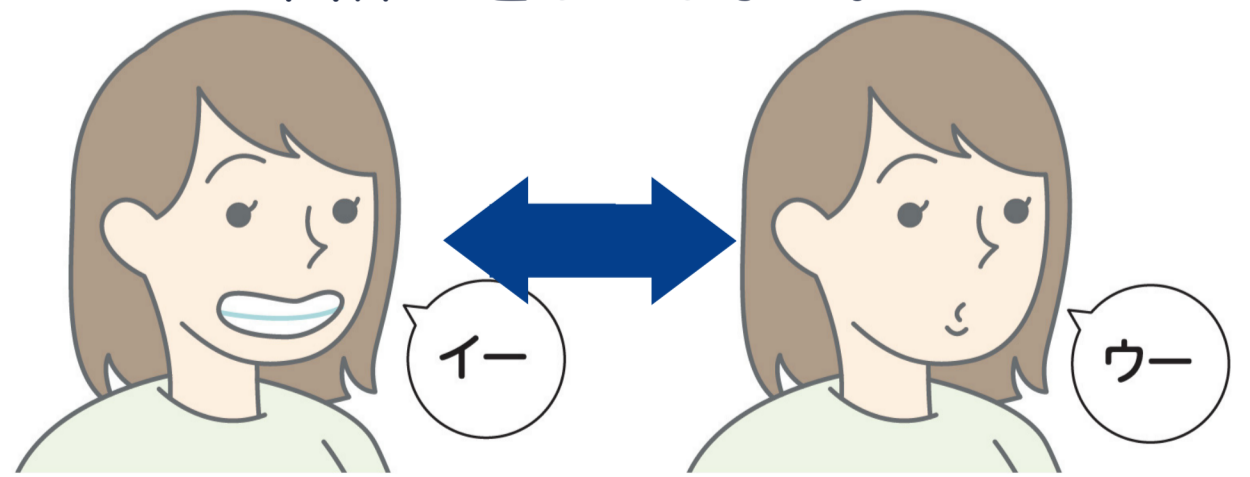
1.口の端を思い切り上に上げるように「イー」と5秒言いましょう。



2.唇をできるだけ強く尖らせて「ウー」と5秒言いましょう。



3.唇をできるだけ早く動かして「イー」と「ウー」を交互に8回繰り返しましょう。



頬・唇の周りの筋肉を動かすと、しわも伸びて表情も明るくなります！