



# パンダの宝物

～ 口腔ケアで健康に！～

2-7 20



ずっと健康でいたい！  
長生きしたい！



**噛む力**が大切！

なんで大切ななの？



# 噛む力を鍛える=健康・長生きにつながる！



- 消化(胃腸のはたらき)を助ける
- 歯の病気(虫歯や歯周病など)の予防
- 脳の機能を高める→よく噛んでる人は注意力・集中力・バランス力が向上(認知症などの脳の病気にも期待ができるかも！)
- 肥満予防→よく噛むことでダイエット効果も期待できる！
- スポーツとも深い関係が！(歯を食いしばることで全身の力が出せる！)

噛む力を鍛えれば  
良いことばかり！



しかも噛む力は、

手軽に いつでも  
エクササイズで鍛えられる！



# どんなエクササイズをすればいいの？ その1

## 舌のあっちこっち運動

- 舌をできるだけ出す
- 左右の口の端を舌先で触るように動かす
- 唇を舌先でタッチ

舌の体操 唾液の分泌がよくなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。



## ブクブク・ガラガラ～うがい法～

- 水を口に含み3回ほどブクブク
- 上を向き喉の奥でガラガラ





# どんなエクササイズをすればいいの？ その2

## 早口言葉

早口言葉・発声練習を力強くやる！

## 発声練習

- ばすがすばくはつ
- 赤カピバラ青カピバラ黄カピバラ
- よぼよぼ病予防病院予防病室よぼよぼ予防法 etc.
- マカバ、マカビ、マカブ、マカベ、マカボ etc.



口腔ケア・口腔リハビリ  
に導入！

パンダの宝物とは？

別名)「パ」「タ」「カ」「ラ」体操

言いにくい破裂音などを発音することで

口の筋肉が鍛えられる **魔法の言葉！**



## パンダの宝物とは？



パンダの宝物はパパンダから貰ったラツパ。  
歩いてパタパタ、鳴らしてパラパラ。  
高かったラツパで財布の中は空っぽ。





自然によく噛めるようにする！

# 噛む力を鍛える 健康食事！



1口30回以上なんて  
噛めないよ



# 実験結果から 理にかなった切り方！

- 野菜には様々な切り方があり、料理によって使い分けられている。
- 切り方次第で料理全体の印象だけでなく、**口の中の滞在時間も変化する！**
- ごぼう、大根、人参、きゅうり、セロリを3種類の切り方で噛みやすさを調べる実験をした。(乱切り、線切り、斜め切り)

## <結果>

火を通した野菜(ごぼう、大根など)、きゅうり、セロリ  
→ **乱切り**が最も噛みやすい！(人参は大差なし)

生野菜に向いている線切りは口の中でかけらが  
まとまらないが、乱切りは均一になり、まとまるので  
飲み込みやすい！

↓じゃがいもの乱切り





# 新潟県の野菜を使った炒めもの

## 材料(2人分)

- 鶏肉 1/2枚
- 十全ナス 1個
- 新潟産マコモダケ 2本
- 小さな凍み豆腐 12個
- 塩 適量
- 酒 大さじ2
- 醤油 少々

## 作り方

1. 凍み豆腐を煮る
2. 食べやすく切ったマコモダケ、十全ナス、鶏肉を炒めて、塩、酒を入れ火を通す
3. 凍み豆腐を2に合わせて完成！



写真:クックパット

# おけさ柿 & 濁川(にごりかわ)トマトのマリネ

【材料】 おけさ柿1個、濁川トマト(完熟)1個、  
オリーブオイル小さじ2、塩小さじ1/6、ルッコラ適量、  
こしょう少々、酢小さじ1

## 作り方

1. おけさ柿は皮をむき5cm角に切る。
2. 濁川トマトは湯むきして横に2等分。  
種はスプーンで取り除き、5cm角に切る。
3. オリーブオイル、塩、こしょう、酢を  
ボウルに入れドレッシングを作る。  
切ったおけさ柿と、濁川トマトを和える。
4. グラス等の小さい容器に盛り付け、  
ルッコラを添えて完成！

## ドレッシング作り





ご覧いただきありがとうございました。



I APPRECIATE YOUR READING!

