



パタカラ体操ってなに？

それぞれの「効果・早めの対策」の必要性！！

この体操には“ごっくんする力”（えんげ機能）を高めるだけでなく、“だ液の分泌が増える” “表情が豊かになる”（入れ歯が安定する）など様々な効果があります。**毎日の習慣**にして、健康なお口を維持しましょう！！

1

パ！

効果…唇を開け閉めする力を強くします

弱くなると…飲んだり吸ったりするのが難しくなります

2

タ！

効果…舌の先の力を強くします

弱くなると…食べものがつぶせなくなり
飲みこみにくくなります

3

カ！

効果…舌の奥の力を強くします

弱くなると……飲みこむことが難しくなります

4

ラ！

効果…舌を巻く力を強くします

弱くなると……食べ物を喉の奥に送りにくくなります

お口の機能が低下して

飲みこみにくくなる前に**早めの対策・訓練**



中塚歯科医院

三笠市若草町397 - 77

ムシバゼロ
Tel.01267-2-6480