



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