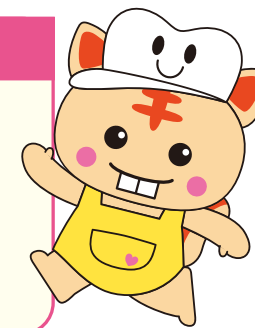


# 新えどがわ 健口体操

声は出さずに口の動きだけでもできます！  
マスクをしていてもできます！

## お口の健康チェック!!

- お茶や汁物でむせる
- 飲み込みにくい
- 固いものが食べにくい
- 口が渇く
- 口の臭いが気になる



江戸川区 8020 応援キャラクター

### リップパー

一つでもチェックがついた方は、  
歯科医院へご相談ください。

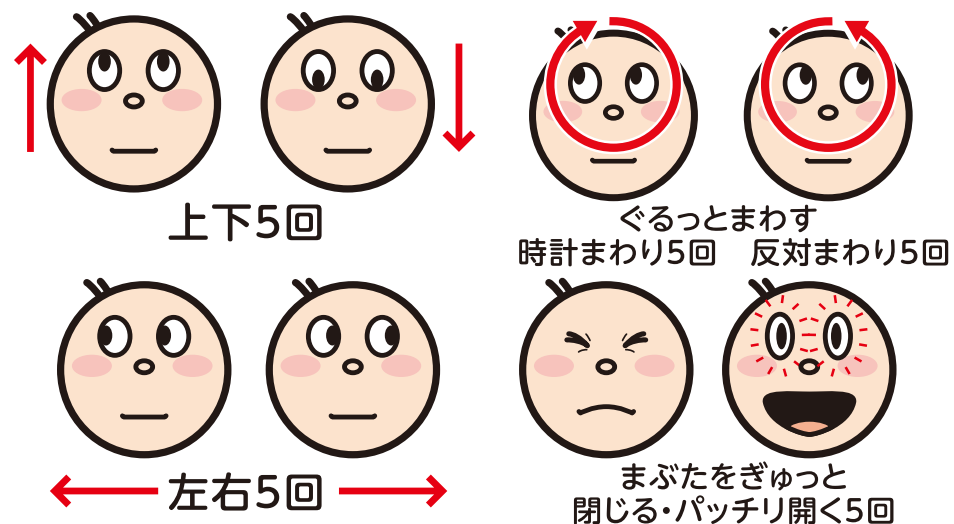


動画を見ながらやってみましょう!こちらへアクセス→

## 眼球体操

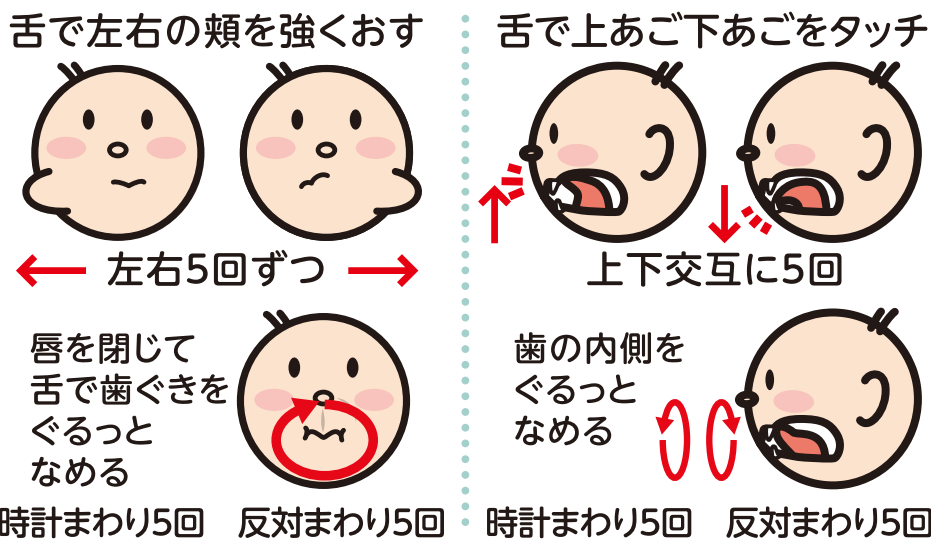
健口体操前のウォーミングアップ!  
顔に意識を集中!

頭は動かさず、眼球だけを動かします



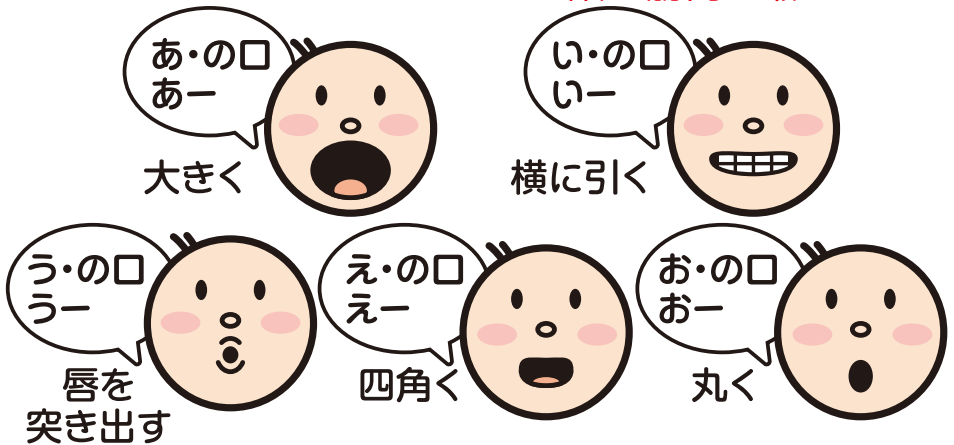
## ベロ体操

舌の根元の筋肉を鍛えて  
飲み込みにくさを改善



## あいうえお体操

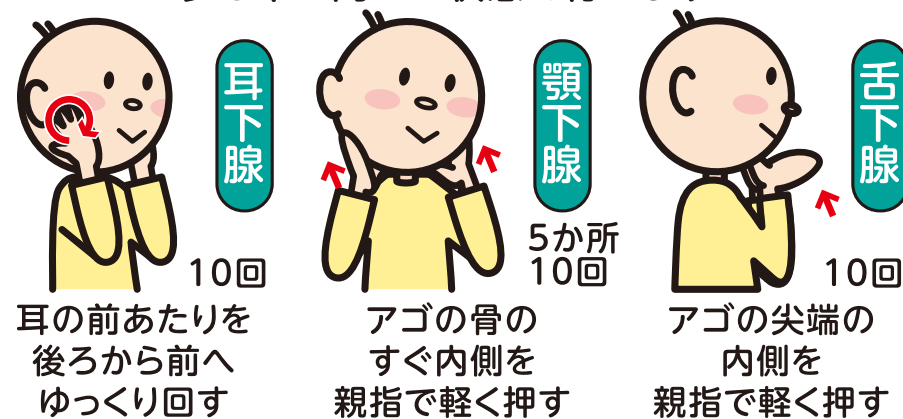
口の周り・ベロ・くちびる  
のど・頬の筋肉を鍛える



## だ液腺マッサージ

だ液をよく出して  
口の渇きや口臭を改善

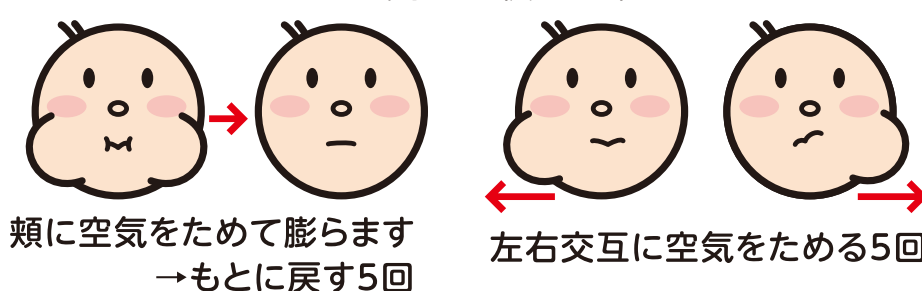
少し下を向いた状態で行います



## 頬ふくらませ体操

唇や頬の筋肉を鍛える  
食べこぼしを防ぐ

唇をしっかり閉じた状態で行います



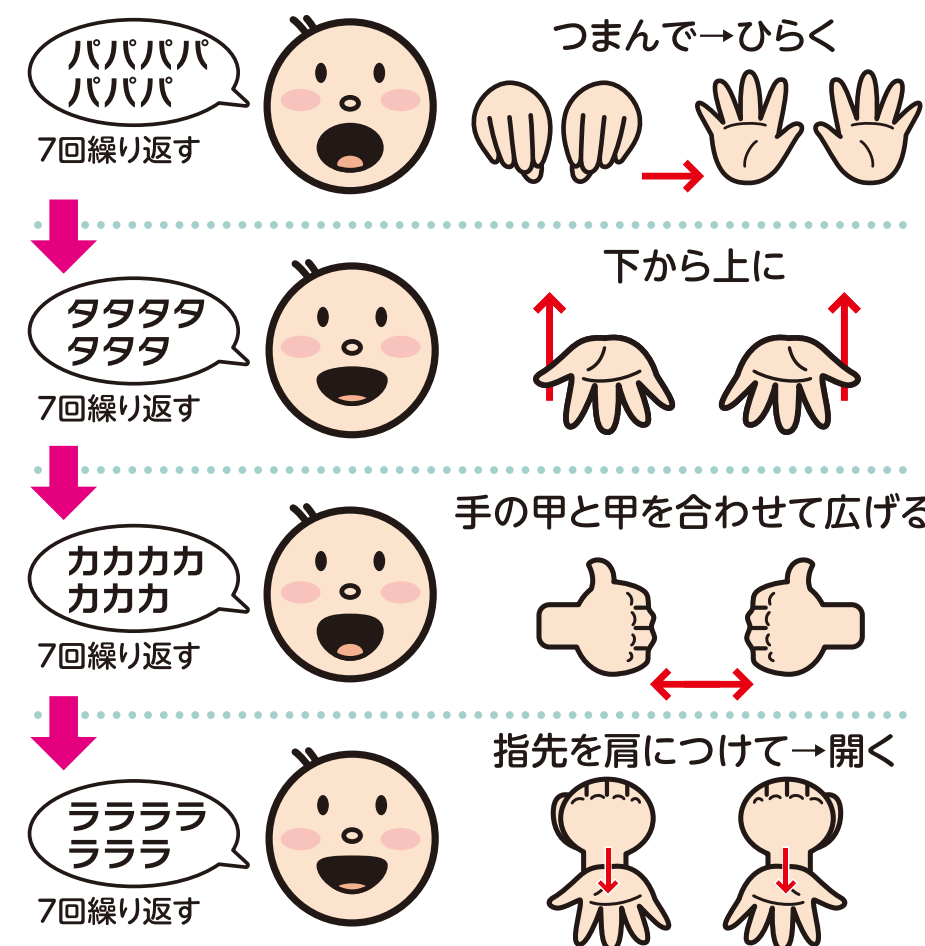
## パタカラ体操

唇や舌の奥の筋肉を鍛えて食事中  
のムセや食べ物のつかえを防ぐ

「パ・タ・カ・ラ」は、それぞれ鍛えられる筋肉が違います。

口の動き

手の動き・体の前で



★最後に、「パタカラ」パンパンパン、  
「パタカラ」パンパンパン、  
「パタカラ」パンパンパン!!



★最後に、手を叩きましょう  
パンパンパン  
あいうえおパンパンパン  
あいうえおパンパンパン  
あいうえおパンパンパン

ゆっくり3回、少し早く3回、もっと早く3回、  
続けて行いましょう。