

ちょっと実行〜→ず〜っと実行→健康

つづけよう 健口体操

むせを予防し口の中もきれいになります



口腔機能チェック

- 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
- 口が渴く
- 口の臭いが気になる

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

はっきり言葉

大きく開いて 横に引いて 突き出して 四角く まあるく

あ い う え お



江戸川区バージョンを覚えよう!

アーバン	あつまれ	あ・い・う・え・お
カルチャー	かよって	か・き・く・け・こ
さくらが	せんぼん	さ・し・す・せ・そ
タワーは	たかいな	た・ち・つ・て・と
なぎさで	なわとび	な・に・ぬ・ね・の

おいしく 楽しく 美しく 長生きは唾液できる



唾液腺マッサージ

耳下腺



10回
指4本を耳の前の
頬の所で後ろから
前へまわす

顎下腺



5か所で
10回
下あごの骨の内側の
やわらかい部分を耳の
下からあごの下まで押す

舌下腺



10回
親指であごの下から
舌のつけ根をおす

ベロ(舌)体操



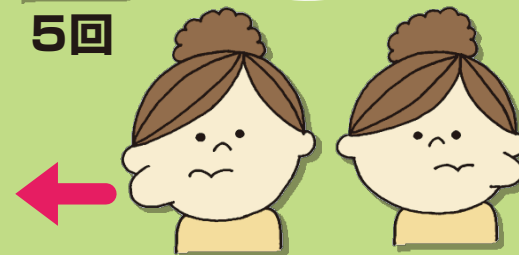
舌を大きく
前に出す

5回

唇を閉じて
舌で歯ぐきを
グルッとなめる



右まわり5回
左まわり5回



舌で左右の
頬を強くおす

左右5回ずつ