

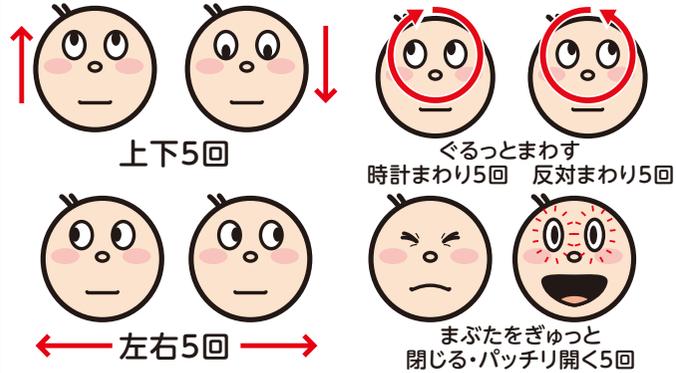
新えどがわ 健口体操

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！

眼球体操

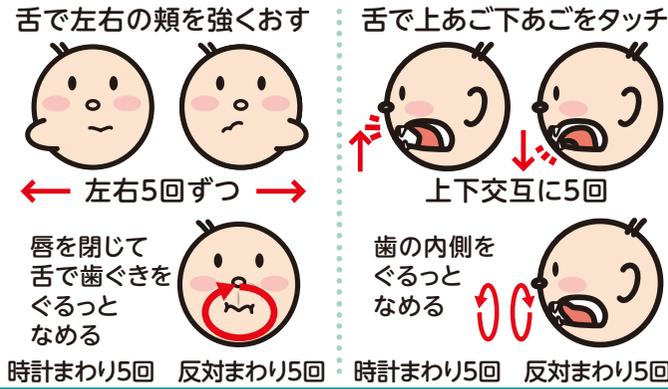
健口体操前のウォーミングアップ！
顔に意識を集中！

頭は動かさず、眼球だけを動かします



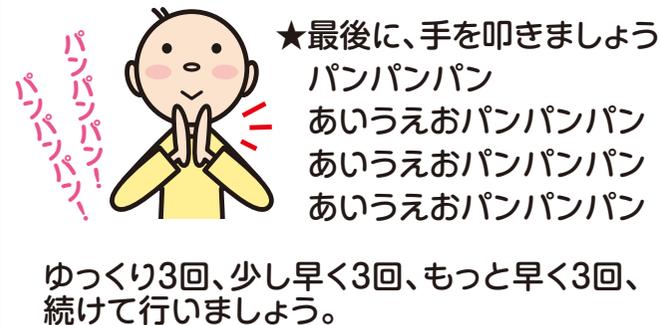
ベロ体操

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

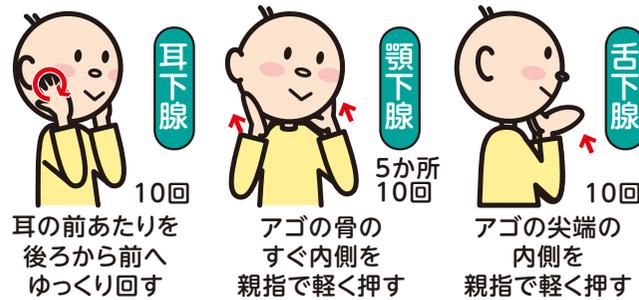
口の周り・ベロ・くちびるのど・頬の筋肉を鍛える



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



お口の健康チェック!!

質問	該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい
口の渇きが気になりますか？	はい
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい

2つ以上チェックがついた方は要注意！
歯医者さんにご相談ください。

動画を見ながら健口体操にチャレンジ！→



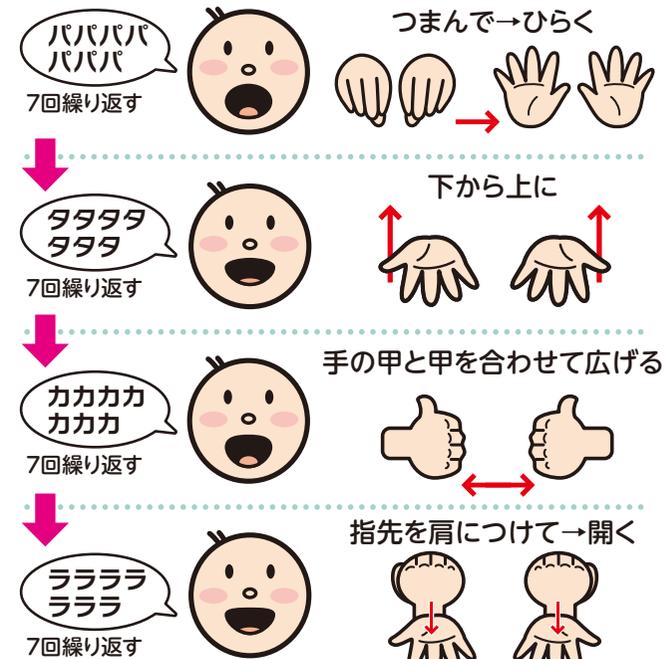
パタカラ体操

唇や舌の奥の筋肉を鍛えて食事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!!