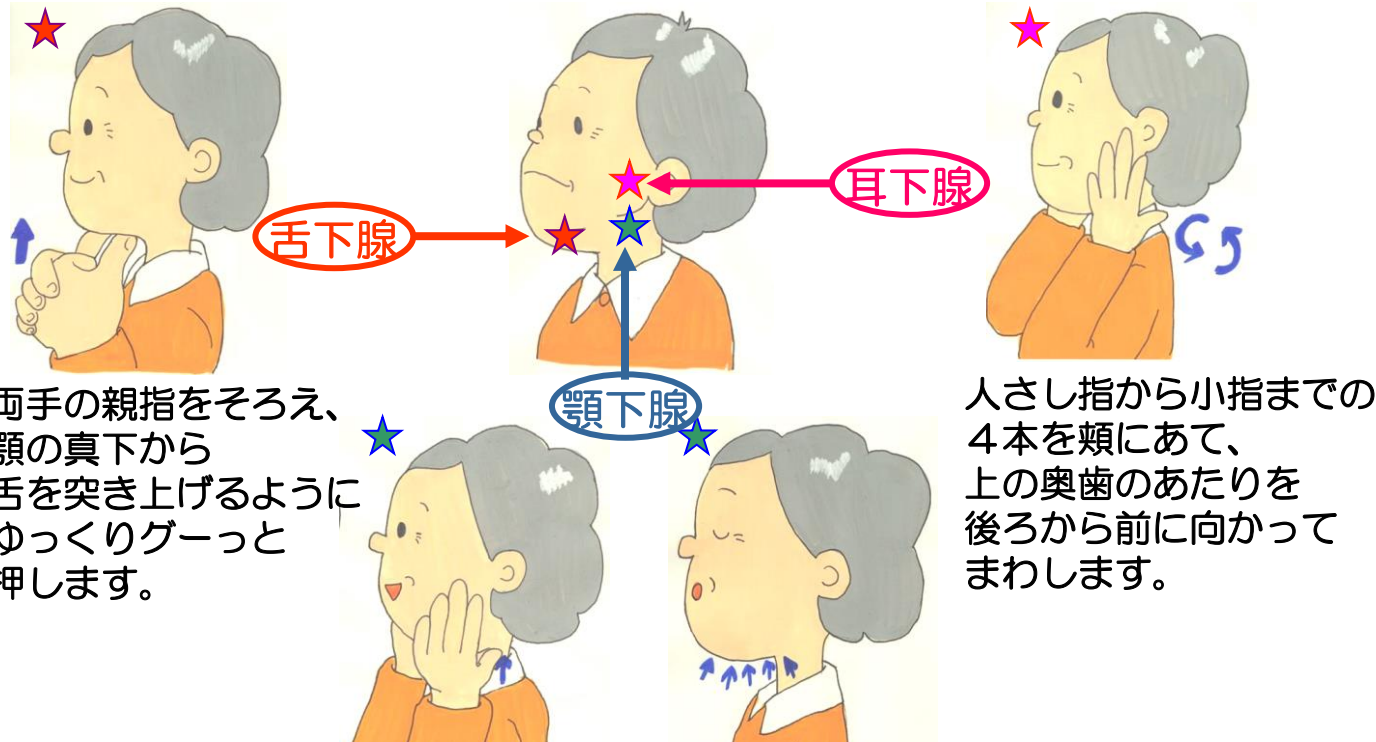


唾液腺マッサージ



～お口の健康9カ条～



両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーっと押します。

人さし指から小指までの4本を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かってまわします。

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所くらいを順番にゆっくり押していきます。

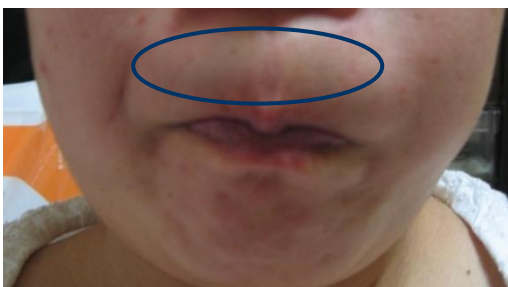
機能を高めるうがい

①水（空気）を口に含みましょう



②左頬に入れ、ぶくぶくと動かす

②右頬に入れ、ぶくぶくと動かす



④上唇に入れ、ぶくぶくと動かす

⑤下唇に入れぶくぶくと動かす

第1条：自分のお口に関心を持ちましょう

第2条：口の手入れは朝と寝る前に行いましょう

第3条：お口体操を頑張りましょう

第4条：バランス良く栄養をとりましょう

第5条：食事の前には口を潤して食べましょう

第6条：食べる時はよく噛んで味わいましょう

第7条：人とおしゃべりをしましょう

第8条：定期検診を受けましょう

第9条：今すぐ始めて
継続していきましょう

