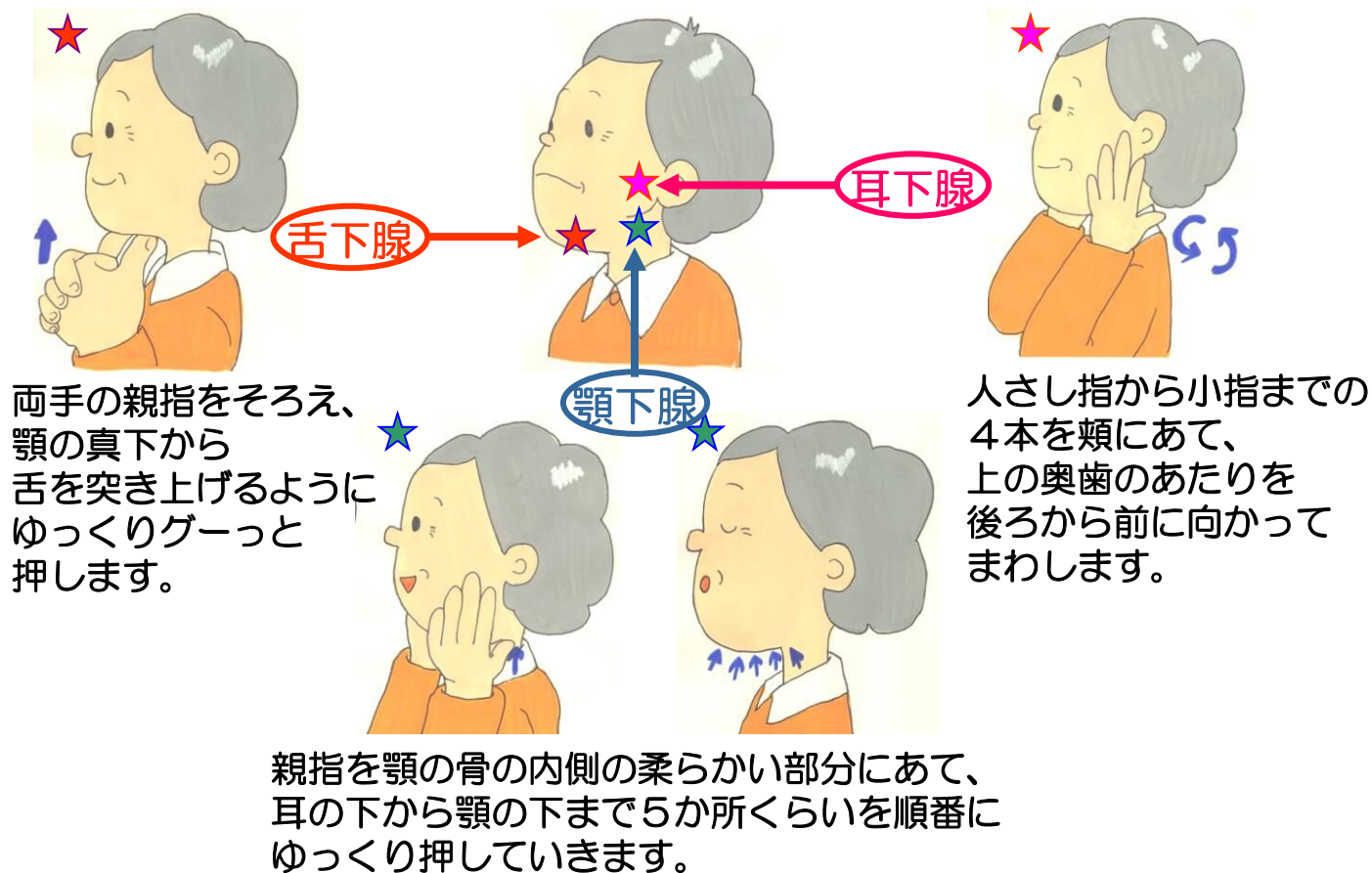
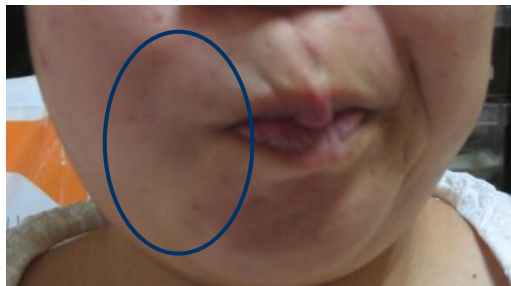


唾液腺マッサージ

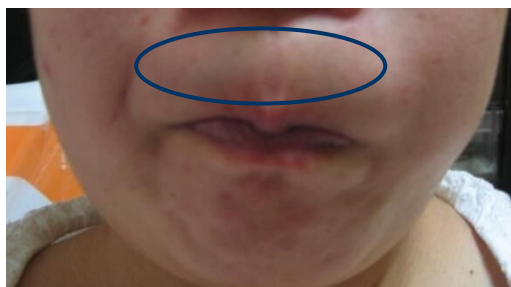


機能を高めるうがい

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



④上唇に入れ、ぶくぶくと動かす



②右頬に入れ、ぶくぶくと動かす



⑤下唇に入れぶくぶくと動かす

～お口の健康9カ条～



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

