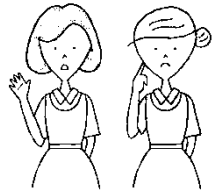


# 口は健康のもと!



# こう 健口体操で元気あっぴ!



ふだん何気なく行っている、  
「噛む」「飲みこむ」「話す」「笑う」...  
といった動作には、お口の周りの多くの筋肉の力や  
だ液腺の働きが必要です。

Let's Try!  
健口体操で  
機能アップと若返り!

意欲的に動かすことで、衰えやすいお口の機能を  
維持し、おいしく食べ、話すことができます。  
また、誤嚥性肺炎や低栄養など、生命にかかわる  
病気を予防することができます。

口もとキリッと  
若々しく!

## ① 顔体操



頬をいっぱいにくらませる



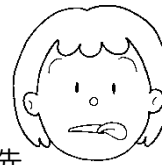
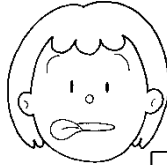
★ すぼめるのも good!



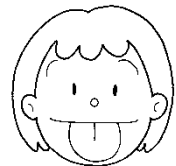
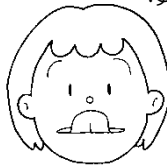
目と口を大きく開ける  
目線は上へ↑↑

舌の動きを  
なめらかに

## ② 舌体操



口を開けて、舌の先  
に力を入れ、大きく  
ゆっくり動かす



口を閉じて  
舌で中から押す



お口にうるおいを

## ③ だ液腺マッサージ



耳下腺

親指を耳たぶの下に  
しっかりとあてて、  
前から後ろへ10回  
後ろから前へ10回  
回す



顎下腺

あごの骨の内側の  
やわらかい部分を  
親指で押す



舌下腺

あごの真下から舌を  
つき上げるように  
ぐ〜っとゆっくり  
押す