

フェイスラインもシュツ☆ミと
引き締まって一石二鳥!!

虫歯だけでなく、しっかり噛めなかったり、むせて飲みこみにくいと食事が「美味しい」「楽しい」と感じられなくなります。『健口体操』で、いつまでも食事を楽しみましょう。

けんこうたいそう

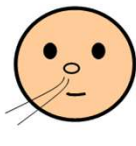
つづけよう健口体操 むせを予防し、口の中もきれいになります!

マスクを外して
気になる
フェイスライン!!

①深呼吸



口から息をはく



鼻から息を吸う

②あごの運動



ゆっくり大きく
開ける

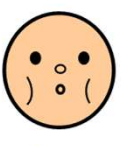


強く閉じて
噛みしめる

③頬の運動



頬をふくらます



頬をすぼめる

④くちびるの運動



“う〜”とくちびるを
とがらせる



“い〜”とくちびるを
横に引く

むせが気になる

- ① 深呼吸
- ⑦ だ液腺マッサージ

マスクの下で
口が空きっぱ
なしになって
いませんか?

2重あごが気になる

⑤ 舌の運動

⑤ 舌の運動



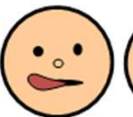
5回

舌を前に出す



5回

舌を後ろへ引く



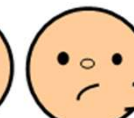
左右 5回ずつ

舌を左右に出す



左右 5回ずつ

舌で頬を押す(右・左)



左右 5回ずつ

くちびるを閉じて舌で
歯ぐきをグルッとなめる

⑥ “あ”の口、“い”の口、
“う”の・・・と正しく発音



“あ”の口“あ”



“い”の口“い”



“う”の口“う”



“え”の口“え”



“お”の口“お”

⑦ だ液腺マッサージ

あごの先の内側を
親指で軽く押す



10回



10回

耳の前あたりを
後ろから前へ軽
くマッサージ



5ヶ所 10回

あごの骨のす
ぐ内側を親指
で軽く押す

マスクを外したり、
会食の機会が増える人が
多いことでしょう。
笑顔で楽しめように。

亀岡市健康増進課