



いつまでも美味しく食べたい 元気に笑いたい



口腔ケア
と
健口体操で

しっかり噛めて、食事が美味しくいただけるのはとても楽しいことです！お口を開き、会話を楽しみ、声を出して笑うと身も心も爽快です！お口の元気は、身体の健康、老化防止、生きがいに深く関わっています。口腔ケアは歯の病気や口臭を防いだり、お口の機能を維持・改善したり、飲み込む力をアップし、誤嚥による肺炎を防ぐためのケアです。

まずは、歯医者さんで自分のお口の状態をチェックしてもらい、自分にあった口腔ケアを取り入れて、健口体操で機能アップをしていきましょう！

「あいうべ」体操のやり方

ポイント

- ・大げさなくらい口を大きく動かす。
- ・1回を4秒前後かけてゆっくり行う。

1 「あー」と、口を大きく開く。

2 「いー」と、口を大きく横に広げる。

3 「うー」と、口を前に突き出す。

4 「べー」と、舌を突き出して下に伸ばす。



※①～④を1回として、1日30回を目安に毎日続ける。

✕ 切り取り ✕



歯科健康診断（無料）申込書

当院の歯科健康診断（無料）を申し込みます。

ご利用施設	
ご利用者様氏名	

※ご不明な点がございましたら、当院までお問い合わせください。

末石歯科

柏市松葉町 2-1-21

末石 哲之

(訪問担当)070-2672-3042