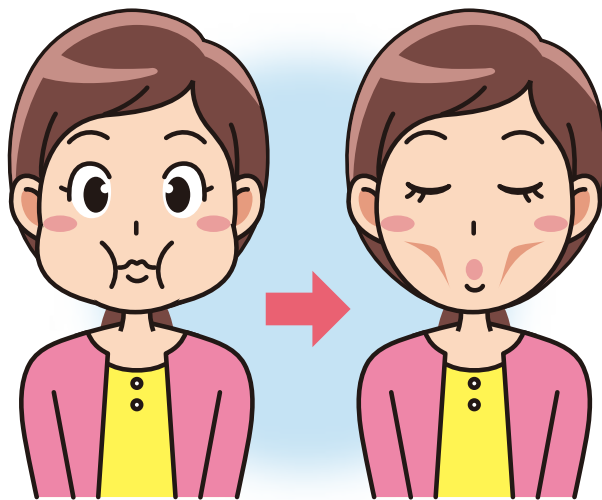


お口の体操をやってみよう

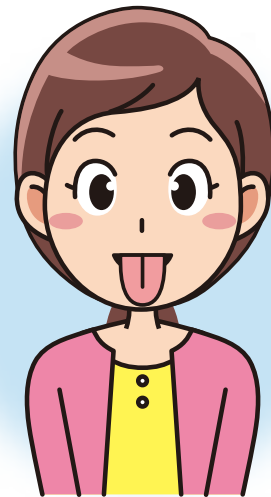
食べ物をしっかり噛んで飲み込むためには、舌やくちびる、歯、ほお、のど、あごなどの働きがよいことが大切です。

次のようなお口の体操を毎日行い、お口の健康を保ちましょう。

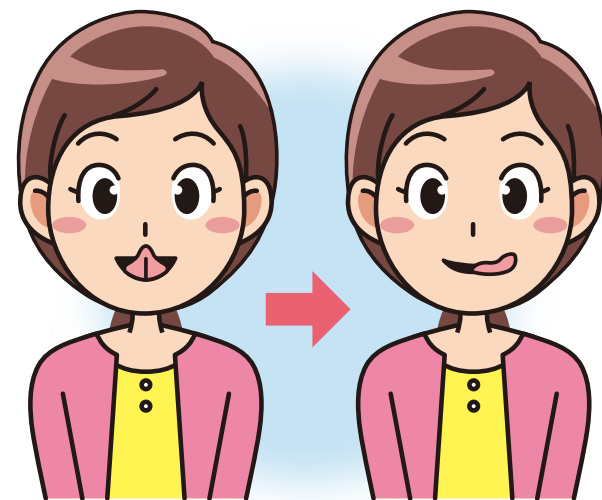
① 口を閉じたままほおを膨らませたり、すぼめたりしましょう。



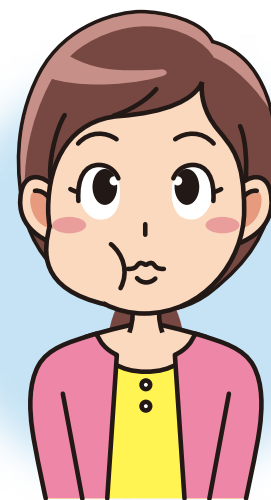
② 大きく口を開け、舌を出したり引っ込めたりしましょう。



③ 舌を出して、上下や左右に動かしてみよう。



④ 口を閉じたまま、口の中で舌を上下や左右に動かしてみよう。

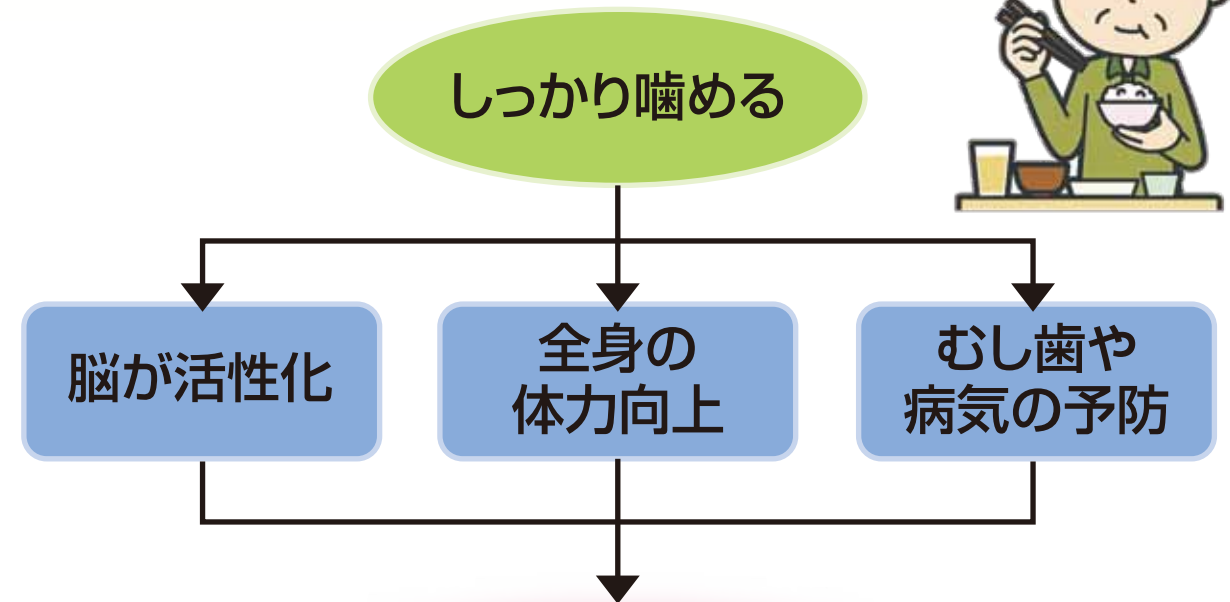


しっかり噛んでいきいきと

「噛む」ことで脳が活性化されます。さらに、あごを開けたり閉じたりすることで脳に酸素や栄養を送ります。

つまり、噛む力を維持することで身体も気持ちも元気になり、表情も豊かになります。

● 噛むことで生活の質を高めましょう



お口の健康は、おいしく、楽しく、元気に生活するための必須条件だワン!

