

5秒でもOK! 1分で効果十分!!

「お口の健口体操」 ガー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

1

目はしっかり閉じ
目玉は下方向
口は口角を上げ
しっかり閉じる

2

目を大きく開き
目玉は上方に
口を大きく開く

3

口を閉じたまま舌に
力を入れ、口唇の内
側をなめるように回す
(右回り、左回り)

4

ココで
たまった唾を
ごっくん!

5

舌の先に力を入れ、
しっかりと前に出す
(そのまま10秒キープ)

今すぐ! どこでも!
体操の
効果!
いつでもできる!

- 1 ~ 5 を3回以上、毎日繰り返し続けることで
- 効果1 脳の血流UPで頭スッキリ!
 - 効果2 唾液分泌UPでお口もうるおう!
 - 効果3 舌の力で飲みこむ力も向上!
 - 効果4 フェイスラインもスッキリ!
 - 効果5 オーラルフレイルも予防!

「オーラルフレイル」については、裏面をご覧ください。



食 運動 社会参加 3つのバランスで未病改善!

お口の体操についてもっと詳しく知りたい方は
YouTubeで「かながわ健口体操」をチェック!

かながわ健口体操 🔍 検索



県のHPへ接続します▶

オーラルフレイルって 何でしょう？

歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、
全身の筋肉や心身の活力の衰え（フレイル）や
介護が必要な状態になる原因のひとつとも言われています。
ささいな歯とお口の変化に早めに気づき、対応することが大切です。

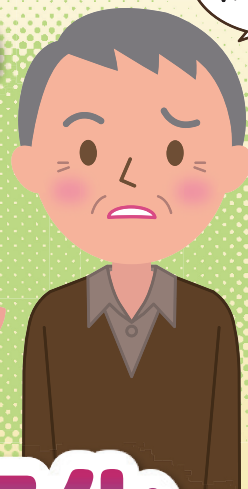


食べこぼし

発音が
はっきりしない

??
??

わうあ…
わわうわ



ささいな歯とお口の変化を 見逃していませんか??



わずかなむせ



噛めないものの増加



お口のかわき

オーラルフレイルを予防するためにも
毎日のお口の健口体操「グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー」の実践と
かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯とお口のチェックが大切です。

