

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** **ガー**

・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** **パー**

・目を大きく開き  
目玉は上方に  
・口を大きく開く

**3** **ぐるぐる**

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** **ごっくん**

ココで  
たまった唾を  
ごっくん!

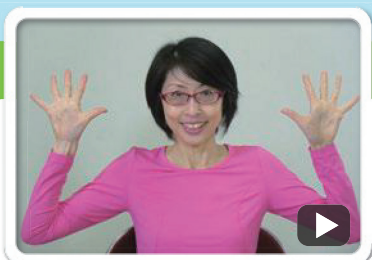
**5** **べー**

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



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。

