

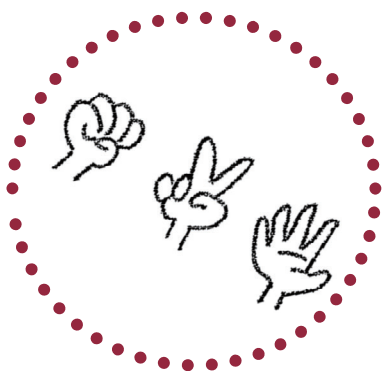
かながわ健口体操

de 未病改善

～健口体操で口から元気の機能アップ～



未病改善ヒーロー
ミビョーマン



神奈川県

一般社団法人神奈川県歯科医師会

『^{けんこう}かながわ健口体操』

(♪前奏 ~ 腹式深呼吸2回 歌詞1番)

明るい 朝は 大きな 声で “おはよう” 元気に ごあいさつ



首を左右へ倒す

肩の上げ下げ(反動はつけない)

いつも ごはん 食べる ときは モグモグ ゆっくり よく噛ん で



両方の頬をふくらます

片方ずつ頬をふくらます

嬉しい 毎日 過ごす ために いっぱい お話 しましょうね



耳下腺マッサージ

舌下腺マッサージ

耳下腺マッサージ

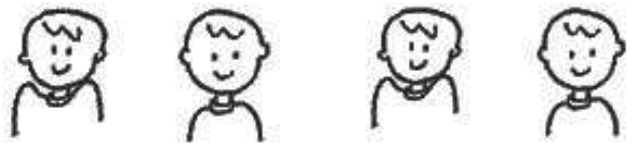
舌下腺マッサージ

笑顔は みんなの 宝物



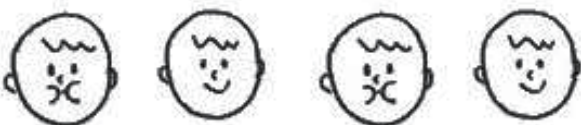
首を左右へ倒す

ワッハハ 元気の 源 だ



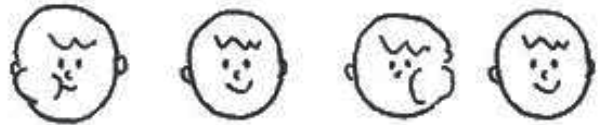
肩の上げ下げ(反動はつけない)

大きく お口を 開けて みて



両方の頬をふくらます

はっきり 言葉を 伝えよう



片方ずつ頬をふくらます

あいうえ お



ゲー

パー

あいうえ お



ゲー

パー

あ・い・う・え・お



ゲー・チョキ・パー・ゲー・パー

パ タ カ ラ～



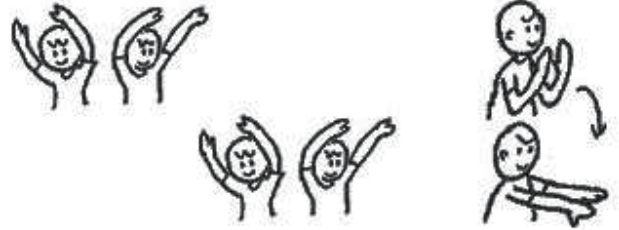
パッと開く

下から上に

指先を内側に

そして外側に

カラ カラ カラ カラ～ お顔の体操



両手を左右に振る

腕を曲げて、伸ばす

パ タ カ ラ～



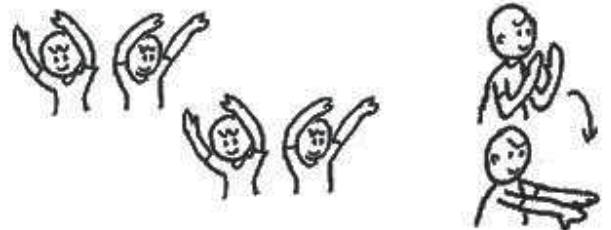
パッと開く

下から上に

指先を内側に

そして外側に

カラ カラ カラ カラ～ 舌の体操

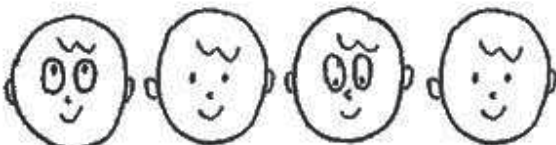


両手を左右に振る

腕を曲げて、伸ばす

(♪間奏 ～ 歌詞2番)

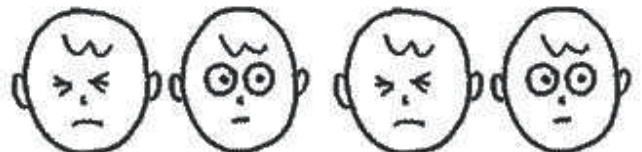
あなたの 健口 支えて くれる



上見て

下見て

歯医者で 毎年 歯科 検診



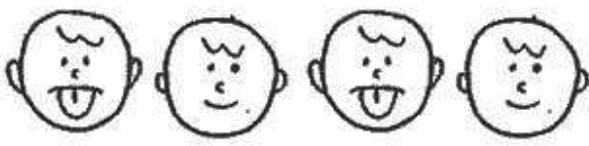
つぶって

開いて

つぶって

開いて

いろんな 物を 食べたい な



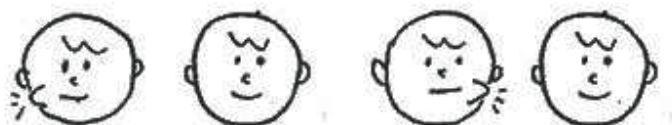
舌出して

引っ込め

出して

引っ込め

よく噛み ずっと いつまでも

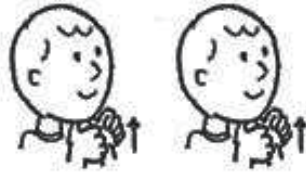


舌で頬を片方ずつ押す

上や 下の 歯と歯ぐきをね



耳下腺マッサージ

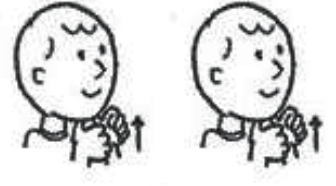


舌下腺マッサージ

鏡の 前で チェックしよう

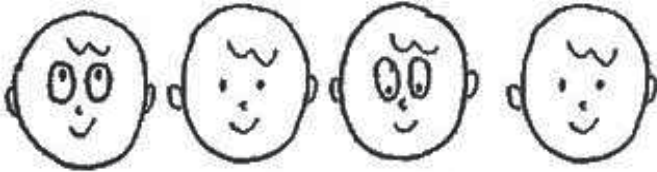


耳下腺マッサージ

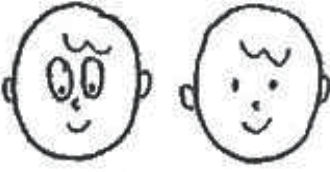


舌下腺マッサージ

嚥下が むせずに できる ように

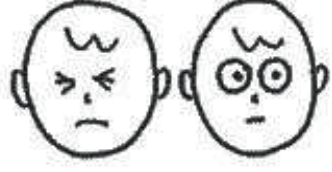


上見て



下見て

お口の 体操 続けよ う



つぶって



開いて

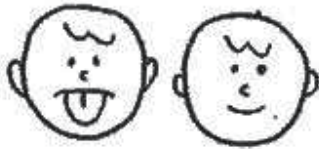


つぶって



開いて

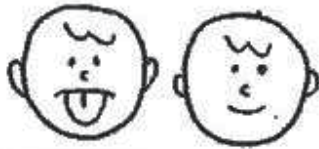
お部屋の お掃除 を するように



舌出して



引っ込め



出して



引っ込め

歯と歯の 間の お掃除 も



舌で頬を片方ずつ押す



あ い う え お



グー

パー

あ い う え お



グー

パー

あ・い・う・え・お



グー・チョキ・パー・グー・パー

パ タ カ ラ ~



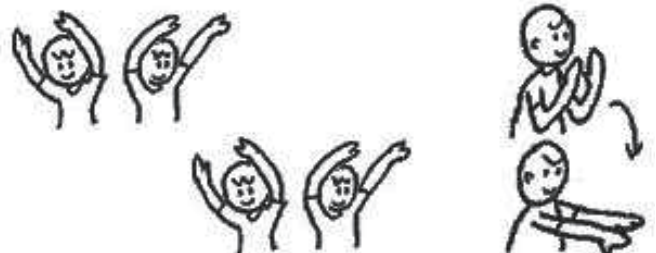
パッと開く

指先を内側に

下から上に

そして外側に

カラ カラ カラ カラ~ お口も潤う



両手を左右に振る

腕を曲げて、伸ばす

パ タ カ ラ ~



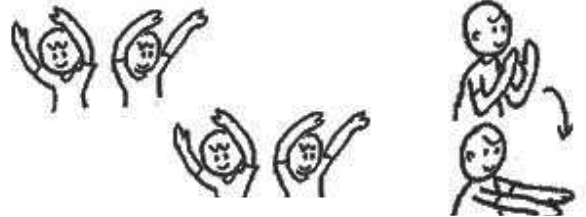
パッと開く

下から上に

指先を内側に

そして外側に

カラ カラ カラ カラ~ 健口体操



両手を左右に振る

腕を曲げて、伸ばす

みんな



半円描いて

元気に



2回ガッツポーズ

笑顔



半円描いて

素敵な



2回ガッツポーズ

健口



両手を前に伸ばして

左右に開き、腰に当てる

かながわ



あいうえお



グー

パー

あいうえお



グー

パー

あ・い・う・え・お



グー・チョキ・パー・グー・パー

あいうえお



グー

パー

あいうえお



グー

パー

あ・い・う・え・お



グー・チョキ・パー・グー・パー

(♪さいご ~ 腹式深呼吸2回)

(イラスト&レイアウト Satomi)

かながわ健口体操

作詞・作曲:RUU

編曲:吉川雅之

採譜:Pika and Saya

♩ = 105 Swing 

C G F G Dm7 G C G7

1.あかるい あさは おおきなこえで おはようげん きにごあいさつ
2.あなたのけんこう ささえてくれる はいしゃでまい とししかけんしん

5 C G F G Dm7 G C C/E

い つも ごはん たべるときは モグモグ ゆっ くり よくかんで
いろんな ものを たべたい - な よくかみ ず - っ と いつまでも

9 F Em7 G C Dm7 Em7

う れ し い ま い に ち す - ご す た め に
う - え や し - た の は と は ぐ き を ね

13 F Em7 G C F/G

い - ば い お は な し し ま し ょ う ね
か が み の ま - え で チェ - ッ ク し よ

17 C G F G Dm7 G C G7

え が お は み ん な の た か ら も - の ワ ッ ハ ハ げん き の み な も と だ
え ん げ が む せ ず に で き る よ - に お く ち の た い そ う つ づ け よ う

21 C G F G Dm7 G C C7

お お き く お く ち を あ - け て み - て は っ き り こ と ば を つ た え よ う
お へ や の お そ う じ を す - る よ う に は と は の あ い だ の お そ う じ も

25 F7 Em7 Am7 Dm7 G6 G7 C F#7

あ い う え お あ い う え お あ い う え お
あ い う え お あ い う え お あ い う え お

29 F7 Em7 Dm7 Em7

パ タ カ ラ カ ラ カ ラ カ ラ カ ラ お か お の た い そ う -
 パ タ カ ラ カ ラ カ ラ カ ラ カ ラ お く ち も う る お う -

33 F7 Em7 Am7 Dm7 G C G C G7

パ タ カ ラ カ ラ カ ラ カ ラ カ ラ し - た の た い そ う -
 パ タ カ ラ カ ラ カ ラ カ ラ カ ラ け ん こ う た い そ う -

37 F7 Em7 Dm7 Em7

み ん な げ ん き に え が お す て き な け - ん こ う か な が わ

41 F7 Em7 Am7 Dm7 G6 G7 C G C C7

あ い う え お あ い う え お あ い う え お

45 F7 Bm7 Em7 Am7 Dm7 G6 G7 C G C

あ い う え お あ い う え お あ い う え お

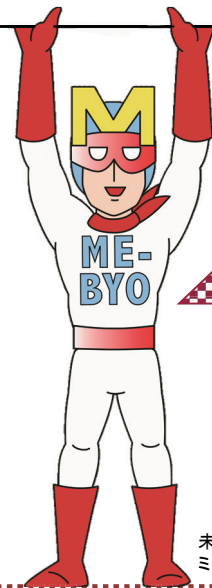


神奈川県ホームページ上で、
 「かながわ健口体操」の基本の動きが視聴できます。



健口^{はんこう}かながわ5か条

- 健口 健口体操で口腔機能の維持・向上
- か かかりつけ歯科医を持って、年に1度は歯科検診
- な なんでもよく噛み、おいしく食べよういつまでも
- が 鏡を見て、歯と歯肉のセルフチェック
- わ 忘れずしよう、歯みがきと歯間の清掃



未病改善ヒーロー
ミビョーマン

かながわ健口体操

de 未病改善

～健口体操で口から元気の機能アップ～

[体操制作]健康運動指導士 原 真奈美
[作詞・作曲]RUU [編曲]吉川雅之
[イラスト]Satomi [採譜]Pika and Saya
[発行]一般社団法人神奈川県歯科医師会
[発行日]平成31年 2月

神奈川県では「食」「運動」「社会参加」を基本に、未病改善の取組みを進めています。



神奈川県