

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



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

ん？  
ん？

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。

