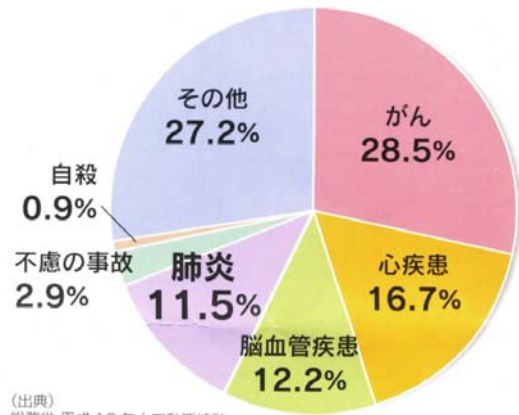


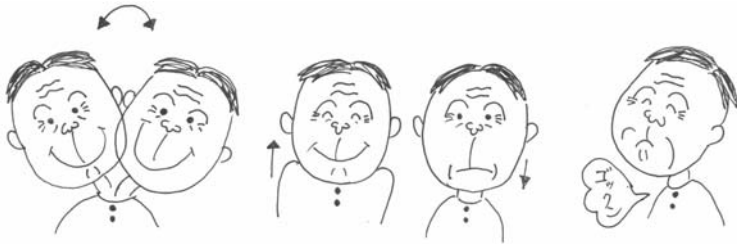
お口の中のバイ菌が肺炎を引き起こす!?

● 65歳以上の死亡原因



(出典) 総務省 平成 19 年人口動態統計

飲みこむ力のトレーニング



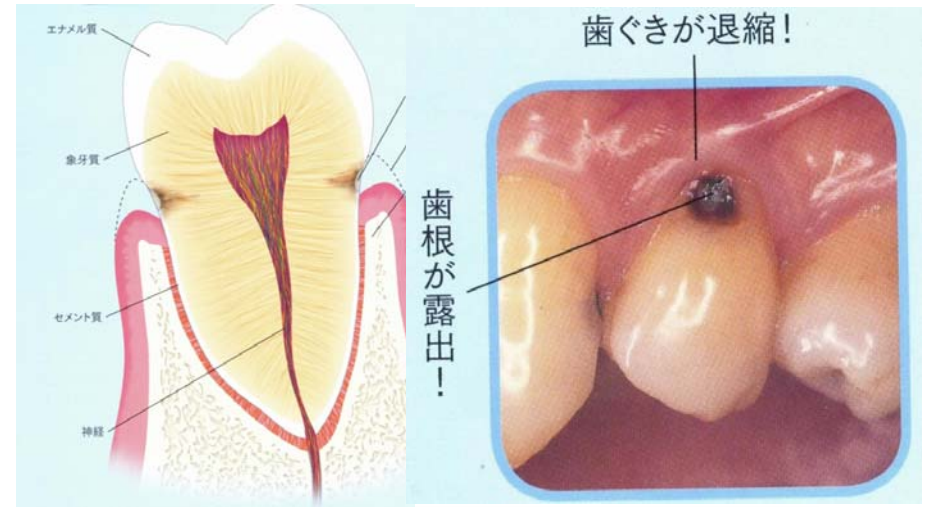
首を左右に傾げる(5回)
肩を上にあげてから、スッと力を抜いておろす(10回)
だ液をゴックンと飲みこむ

だ液腺マッサージ



4本の指で耳の穴の前のほおを10回まわす
親指であごの下の柔らかい部分を移動しながら10回押す
両方の親指で、あごの真下から上に向かって、
柔らかい部分をゆっくりと10回押す

大人のムシ歯の特徴

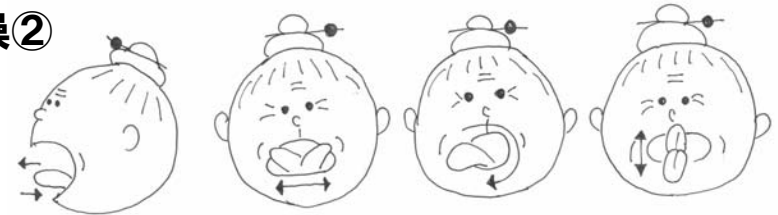


舌体操①



舌を出したりひっこめたり、前に出して
上下左右に動かす

舌体操②



舌で上下の唇、左右の頬を押す

顔面体操



息をいっぱい吸って目をとじる
口と目を大きくあける
ほおをふくらませ、左右に動かす