

健口体操で健康に

健口体操 食事前が効果的です。

「口腔ケアを始めましょう」

山形市・山形市歯科医師会発行より引用

ひとみ先生と健口体操

1. 深呼吸



①鼻から大きく息を吸って。



②ちょっと止めて。



③口をすぼめてゆっくり「ふー」と息を吐きます。

2. 首の運動

②2回つづけます。



左に傾けて。



戻して。



右に傾けて。

3. 肩の運動



ゆっくり上げて
ストンと下ろします。

2回つづけます。

4. 腕の運動 「前まわし」「後ろまわし」を2回つづけます。



8020運動

80歳で20本の
歯を残して良く
噛みましょう！

8029(肉)運動

80歳になっ
ても29(肉・たん
ぱく質)を食
べて元気に過
ごしましょう！

健口体操・オーラル
フレイル予防・歯
みがきの仕方等
の教室・講話の
ご希望があり
ましたら、下記
にご相談下さい。

一般社団法人
山形県歯科衛生士会
TEL/FAX:
023-623-4020

