



口腔機能の維持・向上

— いつまでもおいしく食べ、笑顔で人生を過ごすために。 —

お口の機能低下は
お口の体操 や
唾液腺マッサージ など

改善できます!

お口の機能低下、 していませんか？

- 滑舌が悪くなった
- 口の中が乾いている
- 噛めない食品が増えた
- 食事のとき食べこぼす、むせる



お口の体操をやってみましょう!

▶ 詳しくは東京都福祉保健局のホームページへアクセス!



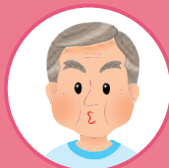
1 深呼吸



2 肩の上下運動



3 首を左右に回す。



4 あっぶつぷーの後すぼめる。



5 イー、ウーを繰り返す。



6 舌を突き出し奥へ引っ込める。



7 舌を左右の口角にタッチする。



8 最後に再度深呼吸。

口腔機能の低下は歯科診療所や歯科訪問診療などで検査することができます。

東京都福祉保健局