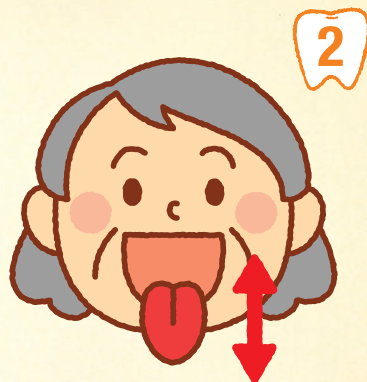


# 毎日の習慣に しましよ！ / お口の体操をはじめよう！



1  
口を閉じたまま、ほおをふくら  
ましたり、すぼめたりします。



2  
口を大きく開けて、舌を出したり  
引っ込めたりします。



3  
舌を出して、上下・左右に動か  
します。



4  
口を閉じて、口の中で舌を上下に動  
かしたり、ぐるりと回したりします。

お口の健康力を高め、元気で楽しい生活を送りましよう。



保健医療局健康医務部健康対策課 (2023年度版)

## ※誤嚥性肺炎

口の中の細菌やウイルスが、  
唾液や飲食物などと  
一緒に誤って気道に入って起こる肺炎。

お口の健康力が低下すると、  
低栄養の危険が高まり全身の  
衰弱につながります。  
あわせて誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんの危険も  
高まります。

拝啓シニア世代の皆様  
今、定期的な  
歯科健診が必要です。



監修



公益社団法人  
愛知県歯科衛生士会