



マスクをしたままできる お口の体操

食前や空き時間に
5回～10回
行いましょう

～唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康につながります。美味しく安全に食べて健康にすごしましょう～

グー



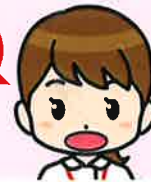
①唇をとがらせ
前に突き出す

チョコキ



②左右に
しっかりと
引く

パー



③大きく
開ける



唇を閉じ、唇の内側で
舌をぐるぐる回す
(空気をもらさない
ようにするのが
ポイントです!)



①頬をふくらます



②頬をへこませます



③左右交互に
頬をふくらます



④唇をしっかり閉じ
上下交互に唇を
ふくらませます

※(公社)日本歯科衛生士会
作成ポスター参考で作成



護得久栄昇先生の
歯～がんじゅう動画

沖縄県・(一社)沖縄県歯科医師会

かかりつけ歯科医を
もちましよう動画



マスク生活の今こそ「あいうべ体操」

～口呼吸から鼻呼吸にかえるお口の体操です。唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康につながります～

①



あ～

②



い～

③



う～

④



べ～

①～④を1セットとし、2～3回にわけて1日30セットを目標に毎日つづけます



護得久栄昇先生の
歯～がんじゅう動画

沖縄県・(一社)沖縄県歯科医師会

かかりつけ歯科医を
もちましよう動画

