

知っておきたい
口腔ケアの
知識

舌の体操!

舌を大きく動かすことで、口の動きがなめらかになり唾液の分泌も促されます。
舌の体操で70%のうるおいが戻ってきます。

あらうべ体操

あ～



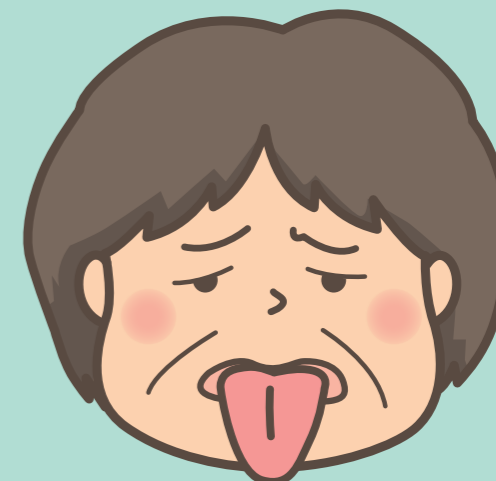
い～



う～



べ～



舌まわし

舌を

上



右



下



左



と回して
みよう!

食前に5回ずつくり返してみましよう。ものが飲み込みやすくなる、発音がよくなる、だ液が出やすくなる、舌の動きがよくなる、筋肉がつくなどの効果があります。舌が汚れていたり、痛みがある場合は歯科医にご相談ください。