

Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



2021年1月1日発行 デンタルサポート株式会社



おいしく食べて健康な一年に

健康に生きるうえで「食事」はとても大切なものです。
生きるために必要な栄養を摂取するという行為だけではなく、
心の栄養や社会生活を営むうえで、多くの意味があります。

「食べる」年中行事

お正月に固い食べ物を食べる「歯固め」という行事があります。歯の根を固めて、一年の健康と長寿を祈る行事です。他にも「節分の福豆」「桃の節句の蛤のお吸いもの」など、行事にまつわる食べ物は多くあります。年齢という文字には「歯」の文字が入っているように、健康に齢を重ねるために歯を丈夫に保つことはとても大切です。何でも噛めておいしく食べられる歯を維持していきましょう。

笑う門には福来る！

口角を上げるだけで、脳は笑っていると感じ、幸せホルモン（セロトニン）が増加します。お口をしっかり伸ばしましょう。バランスよい栄養、適度な運動も大切です。



1

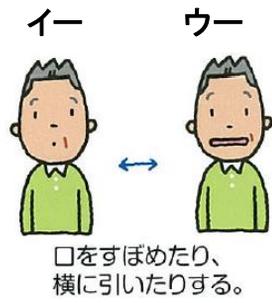
定期的な
検診



プロに
任せると
安心でき
ますよ！

2

イーウー
体操



簡単！
お口の筋トレ



DSHG口腔ケアチャンネル
動画で学べる！口腔ケア
公開期間：2021年2月15日まで



介助磨きの
方法