

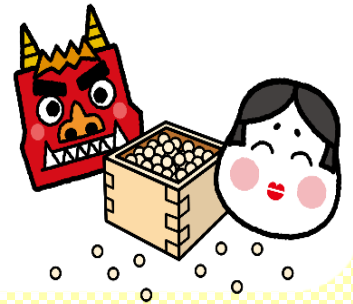
Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



2021年2月1日発行 デンタルサポート株式会社

元気なお口は福を呼ぶ！

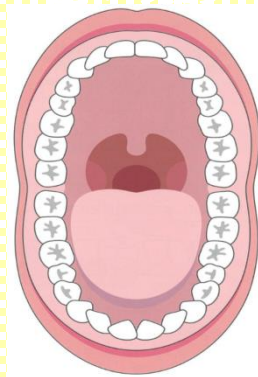
節分に行われる豆まきには、鬼に見立てた病気や災いを追い払うという意味があります。
元気なからだは元気なお口と深い関係にあります。
美味しく安全に食べて、たくさん話して、
いつまでも健康に、表情豊かに暮らしましょう。



～食べることができるお口～

- ・ 歯がある
- ・ お口の周りの筋肉が動く
- ・ 頬の筋肉が動く
- ・ 舌が動く
- ・ 唾液でお口が潤っている
- ・ 飲み込める
- ・ 呼吸ができる

大人の歯は28本
親知らずを入れると32本

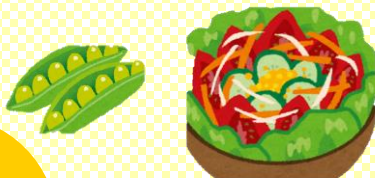


前歯と糸切り歯
噛み切る
奥歯
すりつぶす

1

よく噛む

お豆を
追加

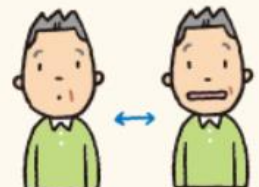


2

口角を
上げる

イーウー
体操

口角が下がると、噛む力
や飲み込む力にも影響



口腔ケアが
困難な方の
対応



DSHG口腔ケアチャンネル
動画で学べる！口腔ケア
公開期間：3月15日まで



イーウー体操
口角が上がる
筋トレ