

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



2021年4月1日発行 デンタルサポート株式会社

## マスクの下でお口の体操

マスクをすることが当たり前前の生活も一年が経ちました。  
マスクが邪魔で、お口を大きく動かすことができなくなったり、  
お顔が人目に触れる緊張感が薄くなったりすると、  
知らず知らずのうちにマスクの下のお口の周りの筋肉が弱っていきます。  
筋力の低下で口角が下がると、顔のたるみになるだけではなく、食べる力にも影響をおよぼします。  
今日から早速、マスクをしていてもできるお口のトレーニングを始めましょう。



1  
口角を  
上げる



思いきり上げる



2  
口を  
すぼめる



唇をなるべく前に突き出して



3  
舌を  
動かす



唇の周りをなめるように右回り1周、左回りに1周させる  
唇の内側でも同様に左右1周ずつ

歯磨きと  
舌の清掃の  
介助方法



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5月15日まで



お口を鍛え  
ましょう