

～人生 100 年時代を楽しもう～

生活に必要不可欠な地域とのつながり、歯科もその中のひとつです
口の中はもちろん全身の健康を維持するために、かかりつけ歯科を決めて
定期的な受診とプロフェッショナルケアを受けていますか？

年齢を重ねると、お口の状態に問題がおきやすくなります

健康のためお口の機能を保ち、元気なお口、元気な体で、毎日を過ごしましょう

口腔機能は低下していませんか？（お口は乾燥していませんか？ 食事は美味しく食べていますか？ しっかりかんでいますか？ 食事の時むせるようになっていませんか？ 薬が飲みにくくなっていませんか？ 活舌が悪くなっていませんか？食べこぼしていませんか？）

・・・気になる方は、けんせい歯科に相談してください

「口腔機能低下症」の検査をおこなっております。検査結果に合わせ、お口のトレーニングを行います。

お口のストレッチ リラックスしておこなってください

植田耕一郎 「長生きは「唾液」で決まる！」参照

①ウー と唇をとがらせる



②イー と唇を横に



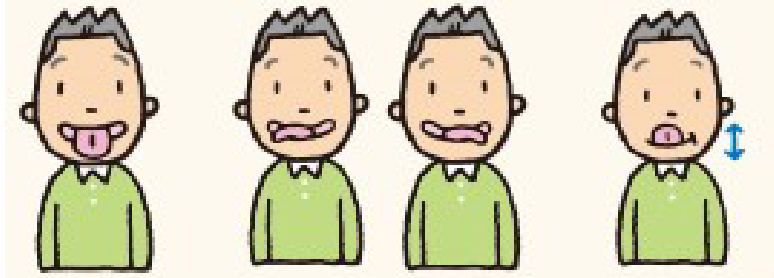
③頬を膨らます



④頬をすぼめる



⑤舌を前に出し、上下左右に動かす



元気に 100 歳を迎える準備をしていきましょう