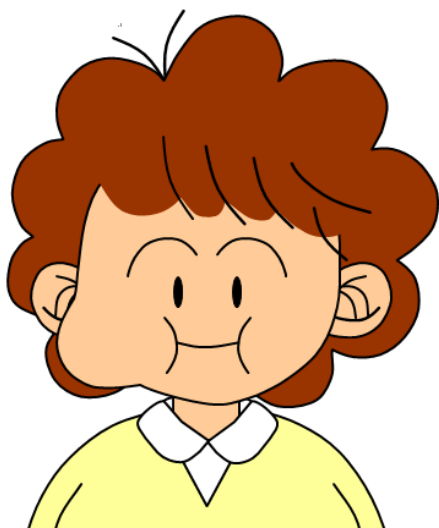
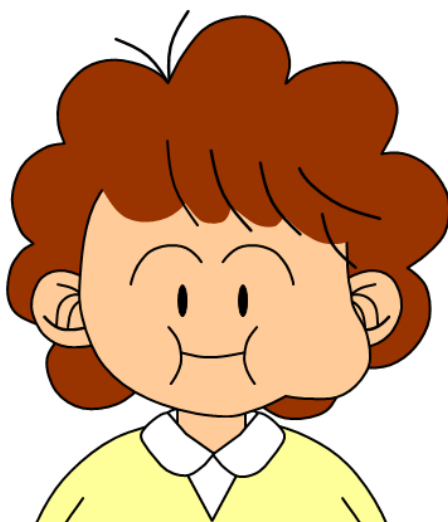


うがいをしましょう

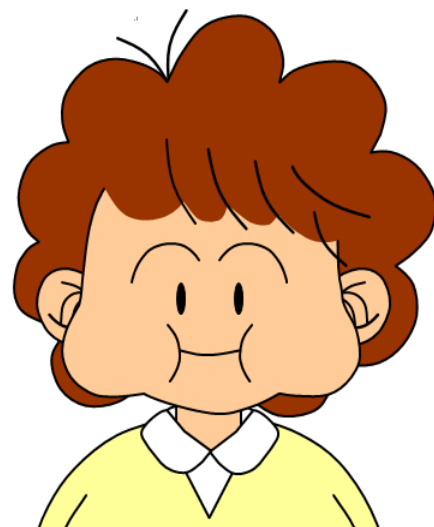
口の周りの筋肉は思ったよりも衰えている方が多いものです。「うがい」をすることで唇・頬・舌の力が鍛えられます。毎日することですから継続しやすく簡単です。自分には早いと思っている人も、予防のために是非お試しください。



右の頬で音を出し
ブクブク 10回



左の頬で音を出し
ブクブク 10回



両方音を出して
ブクブク 10回

- しっかりと唇が閉じて水が口から漏れませんか？
- 水がのどに入ってムセませんか？
- ブクブクと大きな音が出ましたか？
- 30回うがいすると疲れませんか？

毎日続けて行うことで咀嚼力（噛む力）や嚥下力（飲み込む力）を保つことができます。