

舞ひめのお口元気体操

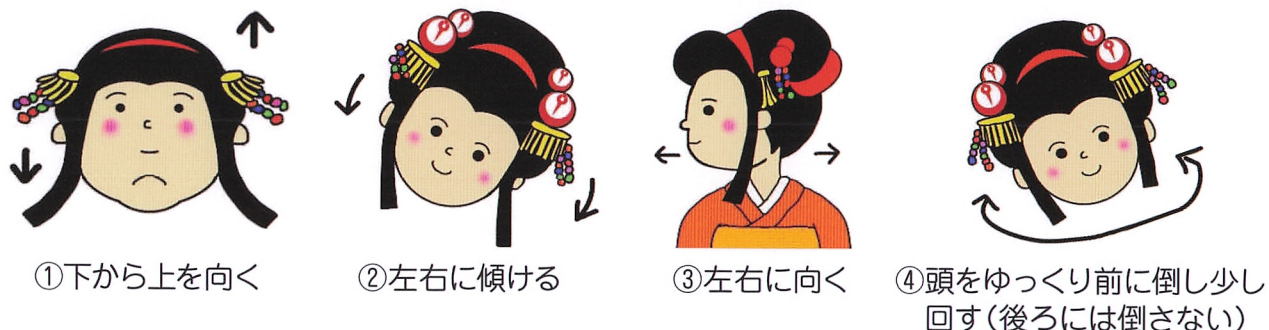
お口を元気に保つには

- ① 歯医者さんで定期健診 ② お口のケア ③ 健口体操

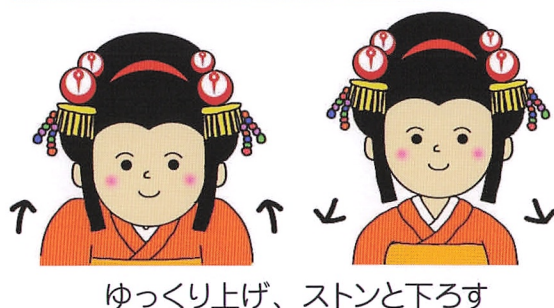
1. 深呼吸



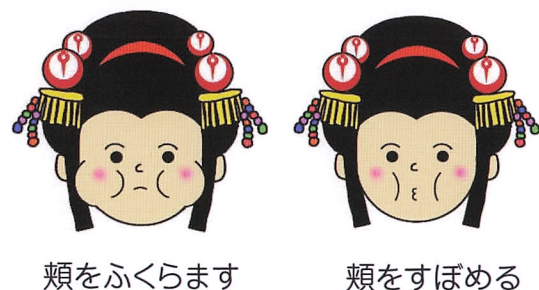
2. 首の運動



3. 肩の運動



4. 頬の運動



5. 舌の運動



6. 唾液腺マッサージ



7. 発音



8. 深呼吸

