



～ 東 風 ～

43報目

2021 (R3) 年10月発行

食べるだけが、 お口の働きではないんです！！



お口の働きを
知っていますか～？

- ★食べ物を^か噛みくだく、すりつぶす
- ★食べ物を飲み込む
- ★味を楽しむ
- ★だ液を出して、歯を強くする
- ★会話する、笑う、歌う
- ★表情をつくる



「歯ッピー・スマイル京都」より

元気で楽しい生活がおくるためには
お口の働きを保つことです！

お口の体操で健康に！やってみましょう！！

ししゅうびょう

だ液は、**歯周病**や**虫歯**を予防し、体を病気から守ります

朝晩2回、お口の体操をしましょう！



① 「あー」と、お口を大きく開ける



② 「んー」と言うお口の形



③ ほほをふくらませて、
口から息がもれないように



④ 息を吸うように
口をすぼめる

フクフクうがい

- ・ ほほをふくらませる
- ・ 10秒くらい



ガラガラうがい

- ・ 水をお口にふくんで、上を向いて
水がこぼれないように
- ・ 10秒くらい



歯医者さんで**定期健診**を受けると、
早めに**歯周病**や**虫歯**が見つかり
治療につなげることができます！！

市内にお住いの満40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方が対象の
歯周疾患予防検診は、**500円**で受けることができます！
ご相談・お問い合わせは 下京区役所 健康長寿推進課 075-371-7292